

# PENGARUH GIZI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA PENCAK SILAT

oleh:  
**Paiman, M.Or.**  
**Guru Penjasorkes SMPN 5 Wates**

## ABSTRAK

Pencak Silat adalah hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas/kemanunggalan terhadap lingkungan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman, dan taqwa kepada Tuhan Y.M.E. Gizi adalah semua yang dibutuhkan oleh tubuh yang masuk melalui makanan dan minuman. Setiap jenis bahan makanan mengandung gizi yang tidak selalu sama, maka keanekaragaman bahan makanan sangat diperlukan. Ada 6 macam gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, di antaranya adalah: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat. Gizi makanan mempunyai tiga fungsi antara lain sebagai: sumber energi, pembangun, dan pengatur tubuh. Cukup sulit menghitung kandungan nilai gizi secara detail dari setiap bahan makanan. Ahli gizi memberi pedoman cara mudah agar kecukupan kualitas dan kuantitas nilai gizi yang dikonsumsi atlet baik, yaitu dengan makan makanan 4 sehat 5 sempurna. Gizi bagi atlet pencak silat sangat besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi tinggi. Untuk itu perlu diperhatikan tentang pemilihan jenis makanan dan minuman, waktu memakannya, dan suplemen yang dikonsumsi untuk mengoptimalkan kesehatan dan penampilan saat berlatih. Demikian juga perlunya mengikuti data penelitian termutakhir untuk gizi atlet, dan cairan yang dibutuhkan, pengukuran komposisi tubuh, strategi untuk mengubah berat badan, dan gizi yang direkomendasikan bagi atlet yang vegetarian.

**Kata kunci:** Olahraga Pencak silat, gizi, dan pengaruhnya terhadap prestasi.

## OLAHRAGA PENCAK SILAT

Olahraga beladiri banyak macamnya ditinjau dari teknik dasar dominan yang dipergunakan, daerah asal, dan aspek manusia yang digunakan. Berbagai olahraga beladiri di antaranya adalah: Pencak silat, karate, Tae Wondo, Wushu, gulat, Tinju, Yudo, Anggar, kick boxing, kunfu, kempo, dan sebagainya.

Pencak silat merupakan salah satu unsur budaya nenek moyang bangsa Indonesia, kini olahraga ini telah dipelajari oleh bangsa-bangsa lain. Bangsa-bangsa lain telah dengan tekun mempelajari pencak silat misalnya Malaysia, Singapura, Thailand, Australia, Belanda, Jerman, dan lain-lain. Hal ini memang tidak dapat dipungkiri bahwa Pencak silat selain mengandung unsur olahraga juga mengandung aspek seni dan keindahan serta kemampuan beladiri sehingga mendapat tempat di hati masyarakat dunia.

Pengertian pencak silat menurut Poerwadarminta (1976: 729) dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah Pencak; permainan mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Silat; kepandaian berkelahi dengan ketangkasan menyerang dan bela diri. Sedangkan menurut Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) yang dikutip Engkos Kosasih (1994: 14) pengertian Pencak Silat adalah hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas/kemanunggalan terhadap lingkungan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman, dan taqwa kepada Tuhan Y.M.E.

Olahraga beladiri pencak silat memiliki beberapa teknik dasar di antaranya adalah: (1) teknik serangan, (2) teknik belaan, dan (3) teknik kuncian. Teknik serangan terdiri dari: pukulan, tendangan, sikutan, colokan, sodokan/tebak, pedangan, jatuhan, dan patahan. Teknik belaan terdiri dari: tangkisan dan hindaran. Yang dimaksud membela dengan teknik tangkisan adalah menghalangi serangan lawan baik menggunakan lengan maupun tungkai atau membelokkan arah serangan agar tidak masuk mengenai sasaran. Teknik hindaran adalah

menjauhkan tubuh dari serangan lawan dengan arah 8 penjuru mata angin misal: serong depan kanan, serong depan kiri, samping kanan, samping kiri, serong kanan belakang, mundur, dan serong kiri belakang. Teknik belaan dapat memadukan dua teknik sekaligus yakni tangkisan dan hindaran. Teknik kuncian adalah teknik untuk mematikan gerak/serangan lawan. Biasanya kuncian ini sasarannya adalah persendian atau bagian yang lemah dari tubuh manusia yang dapat berakibat fatal.

Ada lima dasar ajaran pokok dalam Pencak silat yang dapat membedakan dengan olahraga beladiri yang lain, beberapa aspek di antaranya adalah: (1) olahraga, (2) kesenian, (3) bela diri, (4) mental kerohanian, dan (5) persaudaraan menuju persatuan. Walaupun pencak silat merupakan olahraga pertarungan namun ajaran pencak silat tidak hanya mengembangkan potensi fisik semata, aspek rohani/mental, sangat mendapat perhatian. Filosofi Pencak silat tidak hanya mencetak jawara dalam pertarungan, tetapi juga mencetak pendekar yang berjiwa kesatria yaitu manusia yang ahli beladiri yang suka menegakkan kebenaran dan keadilan, membela yang lemah, dan patuh terhadap ajaran Tuhan. Pada Pencak silat diajarkan norma *seperti ilmu padi* artinya semakin tinggi ilmu yang dimiliki semakin rendah hati/tidak menyombongkan diri. Ada keyakinan kuat dalam diri pendekar di atas langit pasti ada langit, artinya kalau kita pintar/sakti sesungguhnya masih banyak orang lain yang lebih pintar dan sakti melebihi kita. Kesombongan/kecongkaan akan menghilangkan kesaktian (jawa: apes jayane). Banyak sejarah kesatria di Jawa kedikjayaan disertai dengan kesombongan dapat dihancurkan oleh kesatria yang rendah hati dekat dengan Sang Pencipta. Contoh sejarah itu di antaranya Arya Penangsang, Minak Jingga, dan sebagainya.

Sebagai olahraga beladiri/pertarungan Pencak silat syarat dengan benturan fisik (*body Contack*) yang penuh resiko, bahkan tidak jarang berakibat fatal bagi atlet. Dalam pertarungan kemenangan seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas fisik semata tetapi faktor mental/psikologis juga sangat besar pengaruhnya. Sebagai olahraga pertarungan dibutuhkan jiwa agresif, keras, tahan menderita, dan tahan merasa sakit. Olahraga ini sangat cocok untuk penyaluran hobi bagi siswa yang suka konfrontasi, suka kekerasan, beringas, dan sebagainya sebab lewat olahraga pencak silat ini seseorang dapat melampiaskan jiwa konfrontasinya untuk mengalahkan lawan, mendapatkan lawan tanding yang berimbang, dan menguji kehebatan dirinya. Dalam hal ini kebutuhan akan aktualisasi diri dapat terpenuhi dengan mendapat pengakuan dari orang lain.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat telah dipertandingkan secara resmi pada PON, ASEAN GAME, SEA GAME dan invitasi dunia. Pertandingan Pencak silat secara nasional dan dimasukkan dalam acara pertandingan PON (pekan olahraga nasional) pada PON ke-VIII tahun 1973 di Jakarta. Peraturan pencak silat dikeluarkan oleh ikatan pencaksilat seluruh Indonesia (IPSI) dan dalam tahun 1982 diadakan kejuaraan pencak silat yang diikuti oleh pesilat-pesilat dari luar negeri misalnya Amerika Serikat, Jerman Barat, Selandia Baru, dan Australia. Pada tahun 1984 diikuti oleh 11 negara, tahun 1992 oleh 18 negara, dan berkembang terus hingga sekarang.

Organisasi pencak silat dunia disebut persekutuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT). Organisasi ini pada awalnya hanya beranggotakan 21 negara namun bersama jalannya waktu pemasaran pencak silat telah berkembang sampai Eropa, Asia, dan Amerika Serikat.

## **BAHAN MAKANAN, KANDUNGAN GIZI (NUTRIENTS), DAN MANFAATNYA**

Gizi adalah semua yang dibutuhkan oleh tubuh yang masuk melalui makanan dan minuman. Menurut Ratiyono, dkk (200: 98) dinyatakan bahwa gizi dapat diartikan secara sederhana sebagai ilmu mengenai cara memberi makan tubuh dengan baik. Artinya menyediakan dengan cukup segala keperluan bagi pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan sel yang rusak, serta penyediaan energi. Menurut Thompson (1991: 30) dinyatakan bahwa semua bagian tubuh manusia dibuat dari makanan dan semua energi datangnya juga dari makanan. Aksi makanan dalam tubuh sebagai bahan bakar memberikan energi dan kimia untuk bergerak, pertumbuhan, dan menjaga kesehatan tubuh.

Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, tingkat aktivitas jasmani, dan keadaan kesehatan. Demikian juga jumlah kalori yang dibutuhkan seseorang tergantung besar ukuran

tubuh, aktivitas yang dilakukan, dan efisiensi tubuh dalam menggunakan makanan. Banyak orang makan dalam jumlah banyak tetapi tetap tidak gemuk, karena orang tersebut menggunakan makanan lebih cepat dibanding dengan yang digunakan untuk kenaikan berat badan. Tingkat di mana seseorang mengubah makanan menjadi sari makanan yang siap diserap tubuh dinamakan tingkat metabolisme. Setiap orang mempunyai tingkat metabolisme yang berbeda-beda tetapi tingkat metabolisme ini dapat meningkat selama latihan.

Jumlah kalori yang dibutuhkan oleh seseorang juga tergantung pada tingkat umurnya. Atlet yang berusia antara 12-17 tahun kemungkinan membutuhkan lebih banyak energi dasar (*basal metabolism*) dibanding umur yang lain. Proses pertumbuhan usia muda memerlukan banyak energi, demikian juga saat beraktivitas keras, kegiatan belajar, berlatih olahraga atau bertanding, sehingga atlet yang masih dalam proses pertumbuhan ini akan memerlukan dua kali lipat kebutuhan energinya karena untuk keperluan hal tersebut di atas. Jika makanan yang dikonsumsi oleh atlet ini kekurangan energi maka atlet tersebut akan mengalami gangguan pertumbuhan dan prestasi olahraganya tidak dapat mencapai hasil yang maksimal.

Atlet perlu memperhatikan keseimbangan energi saat beraktivitas belajar, berlatih, bertanding, dan sebagainya. Atlet akan makan dan minum sejumlah kalori untuk menyuplai kebutuhan energi yang dibutuhkan tubuh. Atlet memerlukan energi tambahan dari energi dasarnya (*basal metabolism*) guna untuk keperluan belajar, berlatih, bertanding, dan sebagainya. Satu tipe pertumbuhan adolesen membutuhkan energi kira-kira 2500 kalori setiap hari untuk energi dasar (*basal metabolism*) yang dibutuhkan dan siswa membutuhkan tambahan energi 500 kalori lagi untuk kegiatan lain. Demikian juga siswa membutuhkan energi harian hingga menjadi 3000 (2500+500) kalori atau lebih.

Prestasi olahraga atlet yang tidak mendapat kalori yang cukup akan dapat mengalami penurunan. Ketika suplai energi kurang, maka atlet akan kehilangan berat badan karena atlet tersebut menggunakan energi cadangan yang diambil dari dalam tubuhnya sendiri untuk belajar, mengerjakan tugas, berlatih, bertanding, dan sebagainya. Atlet yang mendapat banyak energi akan mendapatkan keseimbangan, hal ini adalah penting untuk kesuksesan belajar. Kenaikan berat badan yang terus-menerus atau kehilangan berat badan harus diperhatikan dengan seksama oleh guru/orang tua. Demikian juga Dokter harus mengetahui jika makanan yang dikonsumsi siswa atau kebiasaan aktivitas yang dilakukan agar tidak menjadi penyebab negatif bagi diri siswa itu sendiri.

Makanan terbuat dari berbagai bahan yang berbeda-beda. Hal itu adalah penting untuk fungsi yang baik bagi tubuh, karena setiap jenis bahan makanan tidak pasti mengandung gizi yang sama, maka keanekaragaman bahan makanan sangat diperlukan. Macam-macam gizi yang dibutuhkan oleh tubuh menurut Mo Rosser (2002: 62-79) antara lain: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat.

*Karbohidrat* banyak dihasilkan oleh bahan nabati di antaranya: beras, kentang, ubi, jagung, gandum, ubi-ubian, ketela, sukun, dan sebagainya. Karbohidrat tersusun atas komposisi Karbon, Hydrogen, dan Oksigen. Karbohidrat dibagi menjadi 3 kelompok utama yaitu: (1) monosakarida, misalnya glukosa, fruktosa, dan galaktosa, (2) disakarida, misalnya sukrosa, laktosa, dan maltosa, (3) polisakarida, misalnya kanji, glikogen, dan selulosa.

Glukosa adalah salah satu monosakarida yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat yang digunakan untuk memproduksi ATP yang dibutuhkan untuk kontraksi otot. Setelah makan suatu makanan maka gula darah (*glucose*) akan mengalami peningkatan, hal ini akan merangsang pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin. Insulin akan menurunkan gula darah dan membantu menyalurkan gula darah tersebut dari dalam darah menuju sel. Selanjutnya oleh sel glukosa digunakan untuk menghasilkan energi atau disimpan dalam hati sebagai energi cadangan dalam proses *glykogenesis*. Selanjutnya glikogen ini akan disimpan dalam hati atau jaringan otot. Apabila simpanan ini penuh maka akan diubah menjadi lemak, yang selanjutnya disimpan sebagai *triglyserid* dalam jaringan *adipose*. Walaupun memiliki lemak rendah tetapi jika makan dengan karbohidrat tinggi maka akan dapat meningkatkan lemak tubuh apabila semua karbohidrat ini tidak diurai menjadi energi. Ketika permintaan energi ini tinggi maka *glykogen* cadangan dibutuhkan. Hati mengubah kembali *glykogen* menjadi glukosa untuk menyuplai kebutuhan energi.

Satu gram karbohidrat diperkirakan menghasilkan 4.0 Kkal untuk energi. Tubuh hanya dapat menyimpan sejumlah kecil *glykogen* yaitu sekitar 500g, yang mana jumlah tersebut identik dengan 2000 Kkal yang digunakan

untuk energi. Diperkirakan 80% energi simpanan berada di jaringan otot rangka dan 20% di dalam hati. Hal ini hanya cukup untuk menyediakan energi untuk satu hari dengan aktivitas normal. Perlu diperhatikan bahwa suatu masukan secara reguler tentang karbohidrat akan dapat menentukan bertahannya *glykogen* cadangan.

Rata-rata orang dengan gaya hidup pasif (*sedentary life style*) atau suka duduk akan menggunakan lebih dari 50% total kalori hariannya dari karbohidrat, hal ini berarti bahwa orang tersebut hanya mengkonsumsi 300g setiap hari. Sedang atlet yang beraktivitas dengan menggunakan energi tinggi akan memerlukan 60-70% total energi, yang berarti lebih dari 400-600g karbohidrat tiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa makan dengan kadar karbohidrat tinggi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh.

*Lemak* adalah sumber energi kedua bagi tubuh, yang terdiri dari komposisi karbon, hidrogen, dan oksigen tetapi berbeda rasio jika dibanding dengan karbohidrat yakni kandungan oksigen lebih rendah. Lemak berasal dari hewan maupun tumbuhan. Lemak yang berasal dari hewan misalnya minyak dari daging (jawa: gajih), telur, susu, minyak ikan, dan sebagainya. Lemak yang berasal dari tumbuhan misalnya: kacang-kacangan, minyak goreng, jagung, biji mente, kemiri, bunga matahari, dan sebagainya.

Lemak dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni: lemak jenuh (*saturated*) dan lemak tidak jenuh (*unsaturated*). Lemak jenuh berisi jumlah maksimal atom hydrogen dalam setiap molekul, dan juga sangat erat hubungannya dengan hydrogen. Lemak jenuh ini cenderung berhubungan dengan suhu ruangan. Sumber utamanya adalah produk berasal dari binatang misalnya: telur, susu, daging biri-biri, daging sapi, dan sebagainya. Lemak jenuh juga dapat ditemukan pada produk tumbuhan misalnya: minyak kelapa, minyak palm, kaktus, dan sebagainya. Lemak tidak jenuh (*unsaturated*) berisi sedikit atom hydrogen. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah *monounsaturates* misalnya minyak jaitun, dan minyak kacang tanah, *polyunsaturates* misalnya: minyak jagung, minyak bunga matahari, minyak wijen, minyak biji kapas, minyak kedelai, dan sebagainya. Lemak tidak jenuh dapat membantu menurunkan tingkat kolesterol; mengkonsumsi lemak ini; khusus *monounsaturates* adalah lebih baik jika dibandingkan dengan lemak jenuh.

Baik lemak jenuh maupun tidak jenuh memberikan jumlah energi yang sama untuk tiap unit berat tertentu, yakni setiap gram menghasilkan 9.0 Kkal energi. Namun ada sedikit kelemahan bagi lemak sebagai sumber energi yakni proses untuk menjadi energi lebih lambat jika dibandingkan dengan karbohidrat. Cepatnya lemak untuk diubah menjadi energi tergantung dari tersedianya oksigen yaitu tergantung dari kapasitas aerobik seseorang. Orang yang bugar (*fit*) dengan tingkat aerobik yang tinggi maka akan dapat membakar lemak lebih cepat dan mudah dibanding orang yang tidak *fit*. Pada aktivitas tingkat sedang lemak yang diubah menjadi energi berkisar 50% dari yang dibutuhkan, sedang untuk aktivitas dalam waktu yang lama bisa mencapai 90% dari yang dibutuhkan.

*Protein* tersusun dari hal yang lebih kompleks dibanding dengan karbohidrat dan lemak. Protein tersusun atas komposisi: karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, belerang, dan besi. Protein berfungsi untuk membangun jaringan tubuh, pertumbuhan, dan memperbaiki jaringan. Selain itu protein mempunyai fungsi-fungsi yang lain di antaranya adalah: (1) digunakan untuk pertumbuhan dan memperbaiki keratin, collagen, elastin, (2) untuk memproduksi aktin dan miosin yang bermanfaat untuk peningkatan sel otot dan kekuatan kontraksi otot, (3) diperlukan untuk memperbaiki kerusakan akibat kecelakaan, seperti patah tulang, cidera otot, tendo, dan legamenta, (4) memulihkan kembali sel otot setelah kerja berat, (5) menangkal berbagai reaksi kimia, (6) berpengaruh terhadap sistem syaraf, meningkatkan kegairahan/motivasi dan kesiapsiagaan yang sangat penting untuk performa atlet, (7) digunakan untuk membentuk antibodi, enzim dan hormon. Protein tersusun dari asam amino, dan diperkirakan ada 20 macam asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh, serta paling banyak diproduksi oleh tubuh sendiri. Namun demikian ada sekitar delapan macam yang tidak dapat dibuat oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Asam amino yang demikian dinamakan *asam amino isensial*.

Protein yang diproduksi dalam sel tumbuhan dan hewan yang berisikan semua asam amino isensial dinamakan protein komplit atau protein kualitas tinggi. Protein yang seperti ini biasanya dihasilkan oleh sumber-sumber dari hewan misalnya ikan, telur, daging, susu dan sebagainya. Sedang protein yang tidak mengandung semua asam amino isensial dinamakan protein tidak komplit atau kualitas rendah. Protein ini biasanya dihasilkan oleh sumber

dari tumbuhan, misalnya buah, sayuran, padi-padian, dan sebagainya.

Di dalam tubuh tidak ada cadangan protein layaknya karbohidrat atau lemak karena semua protein tubuh difungsikan. Masukan protein seharusnya 10-15% dari total masukan energi, kira-kira 70-100g per hari atau 1 gram untuk setiap 1 kg berat badan. 1 g protein diperkirakan menghasilkan 4.0 Kkal energi. Protein hanya dapat digunakan sebagai sumber energi apabila dalam keadaan darurat, misalnya kasus kelaparan atau berlari dengan jarak yang sangat jauh, sedang cadangan karbohidrat dan lemak dalam tingkat yang sangat rendah.

*Vitamin* adalah susunan kimiawi yang menjadikan metabolisme tubuh dapat berfungsi secara efisien. Vitamin tidak menghasilkan energi tetapi memiliki peran yang penting, di antaranya adalah: (1) mengatur proses metabolisme, (2) penting untuk pertumbuhan, fungsi sistem syaraf, dan sistem ketahanan tubuh (*immune*), berpengaruh terhadap produk enzim, dan fungsi biologis lainnya. Vitamin dihasilkan oleh sumber makanan yang berasal tumbuhan dan hewan. Vitamin K dan B6 dibentuk oleh aksi bakteri dalam usus besar, tetapi yang lainnya dihasilkan oleh makanan.

Ada dua macam kelompok vitamin yaitu: (1) larut dalam lemak misalnya: vitamin A,D,E,K, dan (2) larut dalam air misalnya vitamin B kompleks dan C. Vitamin yang larut dalam lemak dapat disimpan di dalam hati dan jaringan lemak, sedang vitamin yang larut dalam air tidak dapat disimpan melainkan kelebihan dibuang melalui sistem ekskresi berupa urine. Vitamin yang larut dalam air biasanya berasal dari buah-buahan dan sayuran. Selain itu dapat juga berupa suplemen instan berupa tablet yang telah dibuat oleh pabrik. Kelebihan vitamin yang berasal dari tumbuhan tidak berefek samping bagi kesehatan, namun vitamin dari suplemen instan dapat berefek samping buruk bagi kesehatan, yakni penyakit *hipervitaminose*.

Vitamin yang larut dalam lemak di antaranya adalah vitamin A. Vitamin A ini bersumber dari minyak ikan, susu, telur, mentega, dan keju. Tubuh kita dapat memproduksi vitamin ini dari *carotenoid* misalnya *beta-carotene* yang ditemukan dalam sayuran dan buah yang berwarna kuning. Fungsi vitamin A adalah membantu pertumbuhan, memperbaiki jaringan yang rusak, memelihara selaput lendir, saluran, dan kulit, memberikan pigmen penglihatan yang dibutuhkan untuk penglihatan malam, Beta-carotene dapat melindungi dari serangan jantung, kanker, dan mengurangi sakit otot. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kebutaan di saat gelap/rabun ayam. Vitamin D, sumbernya adalah minyak ikan, telur, produk telur, biji-bijian, dan margarin. Vitamin D diproduksi di dalam kulit atas bantuan sinar matahari dari pencairan kolesterol. Kegunaan vitamin D adalah membantu penyerapan kalsium guna pertumbuhan tulang. Vitamin E, sumbernya adalah minyak sayur, biji-bijian, kuning telur, tepung gandum, semua makanan cereal dan roti, serta kacang-kacangan. Fungsinya sebagai antioksidan yang dapat membantu melawan kanker, penyakit jantung, melindungi lapisan sel, membantu otot untuk menyerap O<sub>2</sub> dan dapat membantu mempercepat pemulihan setelah latihan. Kekurangan vitamin E menyebabkan *Anemia*. Vitamin K, sumbernya adalah sayuran hijau, buah, biji-bijian, dan daging. Fungsi dari vitamin K adalah untuk membentuk *prothrombin* yang penting untuk pembekuan darah. Kekurangan vitamin ini beresiko terhadap penyakit kekerdilan (*haemorrhage*).

Vitamin yang larut dalam air banyak macamnya, yang masing-masing mempunyai fungsi sendiri-sendiri. Vitamin yang larut dalam air di antaranya adalah vitamin B kompleks. Sumbernya berasal dari berbagai macam misalnya: sayuran, daging kering, kacang-kacangan, produk susu, telur, dan lain-lain. Berfungsi sangat penting untuk pembuatan energi, mengubah karbohidrat menjadi glukosa, proses metabolisme lemak dan protein, banyak bekerja sama dalam pembuatan sel darah merah, pertumbuhan dan perkembangan sel, serta fungsi sistem syaraf. Kekurangan pada kelompok vitamin ini berpengaruh terhadap munculnya beberapa macam gangguan dan kondisi misalnya: beri-beri, kelelahan, kekurangan darah, gangguan syaraf, gangguan usus, kejang otot, dan penyakit yang disebabkan kekurangan makanan yang baik (*pellagra*). Asam Folic termasuk di dalam vitamin B, berfungsi membantu pembentukan selubung zat besi yang berisi protein yang diperlukan untuk membentuk sel darah merah, melindungi pembuluh darah jantung, dan diperlukan untuk pengembangan dan fungsi otak. Vitamin C, bersumber dari buah tomat, cabe, buah jeruk, buah stroberi, dan sayuran hijau. Vitamin C berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan, membentuk kolagen, penting untuk kesehatan gusi, gigi, dan pembuluh darah, membantu menyerap zat besi dan pemanfaatan asam folic,

membentuk adrenalin, membantu melawan bakteri, membentuk antioksidan yang membantu melawan kanker.

*Mineral* ditemukan di seluruh sel dan cairan, dan mineral ini membentuk bagian dari susunan tubuh, tetapi unsur ini hanya dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit. Namun demikian mineral sangat penting manfaatnya untuk mengatur dan mempertahankan proses kehidupan. Mineral tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sendiri dan harus dimasukkan dari makanan. Jenis mineral yang dibutuhkan tubuh antara lain: kalsium, diperlukan untuk membentuk gigi dan tulang. Kekurangan masukan kalsium berakibat keropos tulang, Menopous pada wanita mudah terkena penyakit ini seperti kehilangan massa tulang dan beresiko tinggi terjadi patah tulang. Latihan secara teratur, gaya hidup aktif, dan menambah konsumsi kalsium dapat melindungi serangan penyakit ini. Besi, merupakan mineral yang penting sebagai komponen pembentuk haemoglobin dan sel otot. Penambahan konsumsi mineral besi dapat meningkatkan kemampuan mengangkut dan menyimpan oksigen. Mineral yang lain seperti *sodium*, *potasium*, dan *magnesium* penting untuk menghubungkan impulse syaraf dan keseimbangan cairan. *Iodine* dibutuhkan untuk melengkapi fungsi dari kelenjar teroid. Pengeluaran keringat yang berlebihan akan dapat menghilangkan air dan mineral yang harus mendapatkan keseimbangan kembali lewat makanan. Minuman olahraga dapat membantu kasus kehilangan cairan dan mineral yang dibutuhkan tubuh.

*Air* diperkirakan mencapai 40-70% dari total massa tubuh, orang yang kurus ototnya berisi air lebih banyak dibanding dengan orang yang gemuk apabila keduanya memiliki berat badan yang sama, sebab orang gemuk memiliki banyak lemak dan lemak tidak dapat bercampur dengan air. Jika kehilangan cairan dalam jumlah yang banyak, maka tubuh akan cepat mengalami dehidrasi dan mati dalam beberapa hari. Dalam kondisi normal untuk mempertahankan keseimbangan masukan dan keluaran cairan, maka muncul perasaan yang mengindikasikan bahwa tubuh mengalami dehidrasi yaitu rasa haus. Air sangat penting untuk fungsi biologis tubuh di antaranya adalah: (1) memainkan peran vital dalam pengaturan suhu tubuh, (2) substansi yang terlarut dalam air diangkut ke seluruh tubuh dalam plasma darah dan limfe, (3) merupakan komponen sel dan jaringan cairan dan memberi sarana untuk pemindahan oksigen, gizi, sisa hasil antara sel dan darah, (4) bagian dari cairan sendi (*sinovial*) untuk mengurangi gesekan, (5) membasahi jaringan misalnya mata, otak, dan sumsum tulang belakang, (6) menjaga keseimbangan panas dan dingin bagi tubuh, dehidrasi terjadi secara cepat selama aktivitas keras melalui pengeluaran keringat yang banyak dan keluar masuknya udara dari tubuh. Untuk mempertahankan keseimbangan air rata-rata seseorang dengan gaya hidup duduk/pasif harus minum 2-3 liter air sehari.

*Serat* merupakan bagian yang kasar dan besar dari makanan yang dimakan seseorang, berguna untuk memberikan stimulasi gerak peristaltik usus dan membantu mempermudah pergerakan sisa makanan dalam usus besar melalui sistem pembuangan (*excretion*). Seseorang mendapatkan serat dari semua makanan yang dimakan, utamanya dari buah-buahan dan sayuran. Dianjurkan sehari mengkonsumsi serat ini sebanyak 20-35 gram. Makanan yang tinggi serat akan bermanfaat untuk mengurangi resiko penyakit jantung, membantu menurunkan tingkat kolesterol, menurunkan resiko terhadap kanker; utamanya kanker usus besar, menurunkan resiko gangguan dan penyakit usus, melindungi dari penyakit kencing manis. Makanan dengan kadar serat tinggi harus dipadu dengan masukan cairan yang banyak agar dapat menjaga efisiensi fungsi usus besar.

## **PERAN GIZI TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT**

Tubuh manusia disaat melakukan aktivitas baik aktivitas di dalam tubuh misalnya proses metabolisme maupun gerak memerlukan energi. Sumber energi berasal dari luar tubuh yaitu zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman. Jika tubuh manusia diidentikan dengan kendaraan bermotor maka kendaraan akan dapat beroperasi dengan baik, lancar dan suku cadang bertahan lama akan sangat ditentukan oleh kualitas asupan dari luar misalnya bensin untuk bahan bakar, minyak pelumas untuk mencegah keausan suku cadang, dan air untuk meredam panas pada radiator. Demikian juga tubuh manusia untuk dapat bekerja dengan baik sangat ditentukan oleh kualitas asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Asupan gizi tersebut berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, air, serat, dan oksigen.

Atlet Pencak silat memiliki dua aspek yang saling mempengaruhi yakni jasmani dan rohani. Keadaan jasmani

akan dapat mempengaruhi rohani, sebaliknya keadaan rohani dapat mempengaruhi jasmani. Keadaan jasmani yang prima sebagai akibat dari kecukupan asupan gizi baik kualitas maupun kuantitas akan dapat mempengaruhi keadaan rohani atlet tersebut, misalnya: daya konsentrasi, kecepatan reaksi, daya kreativitas, dan kemampuan menghindari kecemasan (*anxiety*) dan tekanan (*stress*). Prestasi atlet Pencak silat tidak hanya ditentukan oleh kondisi jasmani semata namun lebih dari itu kondisi rohani juga sangat mempengaruhi.

Kerja psikologis sangat dipengaruhi oleh efektivitas kerja sistem syaraf, sirkulasi darah, dan respirasi. Sel-sel syaraf baik pusat maupun tepi untuk dapat bekerja dengan baik dan agar tetap hidup membutuhkan asupan gizi yang baik dan cukup. Asupan gizi yang masuk melalui makanan dan minuman dicerna dalam saluran pencernaan, selanjutnya akan disalurkan ke seluruh sel-sel organ tubuh melalui bantuan aliran darah dalam sistem sirkulasi, dan zat gizi untuk dapat menjadi energi perlu adanya sistem pembakaran yang melibatkan peran serta oksigen. Sistem syaraf yang bekerja dengan baik dapat memerintahkan sel otot untuk melakukan kontraksi agar anggota tubuh bergerak. Pada olahraga Pencak silat gerakan itu berupa gerak menyerang dan gerak bela. .

Sistem syaraf yang efektif akan dapat menanggapi (*respon*) terhadap rangsangan (*stimulus*) secara cepat dan tepat. Rangsangan dalam olahraga Pencak silat berupa serangan dan gerak tipu. Sedang tanggapannya berupa elakan, tangkisan, kuncian, atau balas ganti menyerang. Kecepatan dalam menanggapi serangan lawan merupakan kunci kemenangan dalam pertandingan pencak silat. Sistem syaraf yang efektif juga akan dapat meningkatkan daya konsentrasi atlet selama pertandingan berlangsung. Konsentrasi yang tinggi akan dapat meningkatkan kecepatan antisipasi bela. . atau kreativitas serangan.

Menurut Minigh (2007: 149) dinyatakan bahwa begitu pentingnya peran gizi (*nutrition*) terhadap prestasi olahraga maka *The American Dietetic Association (ADA)* dan *The Canadian Dietetic Association (CDA)* mensyaratkan suatu posisi standar yang terhormat tentang pemenuhan gizi bagi kebugaran fisik dan penampilan atlet dewasa. Organisasi ini merekomendasikan agar dipilihnya makanan dan minuman, waktu memakannya, dan suplemen yang dipilih untuk mengoptimalkan kesehatan dan penampilan saat latihan. Khususnya kedua organisasi ini mengeluarkan data termutakhir untuk gizi atlet, dan cairan yang dibutuhkan, pengukuran komposisi tubuh, strategi untuk mengubah berat badan, dan gizi yang direkomendasikan bagi atlet yang vegetarian. Demikian juga agar prestasi olahraga Pencak silat mengalami peningkatan maka hal-hal yang dipertimbangkan oleh ADA dan CDA di atas perlu dipertimbangkan pemanfaatannya

## KESIMPULAN

Gizi adalah semua yang dibutuhkan oleh tubuh yang masuk melalui makanan dan minuman. Setiap jenis bahan makanan mengandung gizi yang tidak selalu sama, maka keanekaragaman bahan makanan sangat diperlukan. Ada 6 macam gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, di antaranya adalah: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat. Gizi makanan mempunyai tiga fungsi antara lain sebagai: sumber energi, pembangun, dan pengatur tubuh.

Cukup sulit menghitung kandungan nilai gizi secara detail dari setiap bahan makanan. Ahli gizi memberi pedoman cara mudah agar kecukupan kualitas dan kuantitas nilai gizi yang dikonsumsi atlet baik, yaitu dengan makan makanan 4 sehat 5 sempurna. Yang dimaksud 4 sehat 5 sempurna adalah (1) makanan pokok, misalnya nasi, roti, gandum, dan lain-lain, (2) lauk pauk, (3) sayur-sayuran, (4) buah-buahan, (5) susu. Apabila setiap menu makan atlet telah tersusun atas 5 macam hal tersebut maka nilai gizi baik kualitas maupun kuantitasnya akan dapat terpenuhi.

Gizi bagi atlet pencak silat sangat besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi tinggi. Untuk itu perlu diperhatikan tentang pemilihan jenis makanan dan minuman, waktu memakannya, dan suplemen yang dikonsumsi untuk mengoptimalkan kesehatan dan penampilan saat berlatih. Demikian juga perlunya mengikuti data penelitian termutakhir untuk gizi atlet, dan cairan yang dibutuhkan, pengukuran komposisi tubuh, strategi untuk mengubah berat badan, dan gizi yang direkomendasikan bagi atlet yang vegetarian.

## DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih. 1994. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan SLTP Kelas I*. Jakarta: gramedia.

Ratiyono. 2004. *Biologi Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.

Minigh, Jenifer. L. 2007. *Sport Medicine Health and Medical Issues Today*. London: Greenwood Press.

Poerwadarminta, W.J.S. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PPPB Depdikbud.

Thompson, P.J.L. 1991. *Introduktion to Coaching Theory, IAAF Coaches Education and Certification System*. England: Marshallarts Print Services Ltd.

#### BIODATA PENULIS

NAMA : PAIMAN M.Or.

UNIT KERJA : SMPN 5 WATES, KULONPROGO, DIY.

ALAMAT : TRIHARJA, WATES, KULONPROGO.

TUGAS : MENGAJAR MATA PELAJARAN PENJASORKES.

ALAMAT RUMAH : KRAGON I, PALIHAN, TEMON, KULONPROGO.

NO HP : 085292826281/085228395823.

Riwayat Pendidikan : Lulus Sekolah Pendidikan Guru tahun 1988 di SPGN Magetan, Jawa Timur, lulus S1 Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Negeri Yogyakarta tahun 1994, dan lulus S2 pasca sarjana UNY Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2010.

Pengalaman Menulis : menulis di berbagai majalah ilmiah di antaranya; FIGURA Dinas Pendidikan Kulonprogo, BTKP Dinas Pendidikan Propinsi, MAYORA FIK UNY, JORPRES FIK UNY, MEDIKORA FIK UNY, Cakrawala Pendidikan LPM UNY, COPE UNY, dan beberapa makalah di seminar olahraga baik nasional maupun internasional.



# PENDIDIKAN BERWAWASAN HANKAM

oleh:  
**Sismadiyanto, M.Pd**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Setiap warga Negara berhak dan wajib ikut serta usaha pembelaan Negara. Seharusnya semua warga negara wajib militer karena Negara tidak ada biaya sehingga diatur dengan undang-undang bila dalam kepentingan yang memaksa baru wajib militer. Setiap warga Negara berhak mendapatkan pengajaran. Perlunya pengimplementasian wawasan hankam dalam dunia pendidikan. Perlunya membangun kesatuan ditengah-tengah pluralism. Kebijakan sekolah internasional janganlah sebagai simbol sekolah tetapi yang internasional. Kebijakan ramai-ramai sekolah keluar negeri mengurangi devisa negara dan menghilangkan wawasan kebangsaannya. Banyak sekolah yang hanya mengejar nilai UAN dan standar nasional sehingga lupa terhadap tujuan pendidikan yang hakiki. Pendidikan sebagai alat untuk memantapkan idiologi bangsa. Model Pendidikan multi kultur perlu diterapkan di Indonesia. Perlunya Negara mengurus pulau pulau terpencil yang terletak diperbatasan dengan Negara tetangga. Perlunya mobilisasi penduduk ke pulau yang berbatasan dengan Negara tetangga.

**Kata Kunci** : Olahraga dan Hankam

## LATAR BELAKANG MASALAH

Indonesia terdiri dari 17 ribu pulau dan merupakan Negara bahari yang sebagian besar wilayahnya berupa lautan dari pulau satu ke pulau lainnya dihubungkan dengan laut, sehingga sampai saat ini masih banyak pulau-pulau yang tidak berpenghuni. Hal ini merupakan masalah tersendiri mengenai keamanan. Pernah Indonesia bersengketa dengan Negara tetangga Malaysia mengenai pulau Sipadan dan pulau Ligitan sampai kemahkamah internasional. Melihat sejarahnya Indonesia dijajah Belanda dan Malaysia dijajah Inggris kedua Negara tersebut sama-sama memetakan pulau sipadan dan ligitan sebagai wilayah jajahannya, namun hasilnya Indonesia kalah karena Malaysia sudah mengembangkan terlebih dahulu kedua pulau tersebut sebagai tujuan wisata dengan membangun hotel dan lapangan golf, seandainya yang mempermasalahkan sebelum dibangun bukan tidak mungkin Indonesia memiliki satu pulau sedangkan Malaysia satu pulau. Sebagai contoh ketika sengketa blok ambalat akhirnya Malaysia mau keluar dari blok tersebut.

Jika pendidikan yang berwawasan hankam tidak ditanamkan disetiap warga Negara Indonesia bisa terjadi akan mudarnya wawasan kebangsaan bangsa Indonesia dan penduduk diperbatasan akan semakin banyak yang menjadi warga Negara tetangga. contoh kasus satu keluarga di pulau Natuna sebagian menjadi warga Negara Indonesia sebagian menjadi warga Negara Malaysia, contoh lain didaerah yang berbatasan dengan Tawau Malaysia penduduknya menjual hasil tangkapan ikannya ke Tawau dan mata uang mereka dengan ringgit padahal dia warga Negara Indonesia, contoh lagi dikalimantan barat gas elpiji yang beredar dipasaran banyak pruduk Malaysia dan harganya lebih murah.

Hal ini jika dibiarkan terus menerus akan sangat merugikan bagi bangsa Indonesia dan akan banyak rakyat Indonesia yang menjadi warga Negara Malaysia karena lebih sejahtera. Untuk itu alangkah baiknya jika pemerintah mengurus pulau-pulau terpencil yang berbatasan dengan Negara tetangga dan meningkatkan wawasan kebangsaan bagi setiap warga Negara, wawasan bela Negara sesuai dengan amanat Undang-Undang Dasar 1945 pasal 30 .setiap warga Negara berkewajiban terhadap pembelaan Negara.

## PEMBAHASAN

Indonesia terdiri dari 17 ribu pulau dan merupakan Negara bahari yang sebagian besar wilayahnya berupa lautan dari pulau satu ke pulau lainnya dihubungkan dengan laut, sehingga sampai saat ini masih banyak pulau-pulau yang tidak berpenghuni. Hal ini merupakan masalah tersendiri mengenai keamanan. Pernah Indonesia bersengketa dengan Negara tetangga Malaysia mengenai pulau Sipadan dan pulau Ligitan sampai kemahkamah internasional. Melihat sejarahnya Indonesia dijajah Belanda dan Malaysia dijajah Inggris kedua Negara tersebut sama-sama memetakan pulau sipadan dan ligitan sebagai wilayah jajahannya, namun hasilnya Indonesia kalah karena Malaysia sudah mengembangkan terlebih dahulu kedua pulau tersebut sebagai tujuan wisata dengan membangun hotel dan lapangan golf, seandainya yang memperlmasalahkan sebelum dibangun bukan tidak mungkin Indonesia memiliki satu pulau sedangkan Malaysia satu pulau. Sebagai contoh ketika sengketa blok ambalat akhirnya Malaysia mau keluar dari blok tersebut.

Jika pendidikan yang berwawasan hankam tidak ditanamkan disetiap warga Negara Indonesia bisa terjadi akan mudarnya wawasan kebangsaan bangsa Indonesia dan penduduk diperbatasan akan semakin banyak yang menjadi warga Negara tetangga. contoh kasus satu keluarga di pulau Natuna sebagian menjadi warga Negara Indonesia sebagian menjadi warga Negara Malaysia, contoh lain di daerah yang berbatasan dengan Tawau Malaysia penduduknya menjual hasil tangkapan ikannya ke Tawau dan mata uang mereka dengan ringgit padahal dia warga Negara Indonesia, contoh lagi di Kalimantan barat gas elpiji yang beredar dipasaran banyak produk Malaysia dan harganya lebih murah.

Hal ini jika dibiarkan terus menerus akan sangat merugikan bagi bangsa Indonesia dan akan banyak rakyat Indonesia yang menjadi warga Negara Malaysia karena lebih sejahtera. Untuk itu alangkah baiknya jika pemerintah mengurus pulau-pulau terpencil yang berbatasan dengan Negara tetangga dan meningkatkan wawasan kebangsaan bagi setiap warga Negara, wawasan bela Negara sesuai dengan amanat Undang-Undang Dasar 1945 pasal 30. setiap warga Negara berkewajiban terhadap pembelaan Negara.

Berdasar undang-undang dasar 1945 pasal 30 yang berbunyi tiap-tiap warga Negara berhak dan wajib ikut serta dalam usaha pembelaan Negara. Kemudian pasal 31 ayat 1 menjelaskan tiap-tiap warga Negara berhak mendapatkan pengajaran. Ayat ini menentukan adanya wajib belajar dan menjamin adanya pendidikan dan pengajaran yang bersifat nasional.

Pendidikan nasional dilaksanakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang dasar 1945 dan bertujuan membentuk manusia yang berbudi luhur dan cerdas. Pendidikan berwawasan HANKAM telah sesuai dengan janji bangsa kita dalam sumpah pemuda berbangsa satu bangsa Indonesia berbahasa satu bahasa Indonesia bertanah air satu tanah air Indonesia. Disamping itu juga telah sesuai dengan ideologi bangsa kita bhineka tunggal ika dengan beraneka ragam, suku, ras, agama, budaya, kelas sosial tetapi tetap satu. Disakitinya satu suku atau ras, disakitilah semua bangsa Indonesia ini.

Pendidikan di Indonesia ini hendaknya berwawasan mengembangkan integritas bangsa, membentuk warga Negara yang baik, meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa, menumbuhkan kepribadian yang utuh, dapat menghasilkan pemimpin-pemimpin di semua sector dan kesatuan-kesatuan sub nasional. Pendidikan hendaknya dapat menghasilkan dampak menyatukan, kemajemukan, etnis, kultur, agama, sosial budaya dan ideologi bangsa.

Menurut Suyata ada tiga pilar dasar dalam membangun kesatuan nasional ditengah pluralism yaitu melting pot ( cawan peleburan ), yaitu arena kehidupan, terutama politik, yang menjadi ajang meleburnya berbagai kelompok etnis, pemaduan, pengembangan, penyesuaian budaya induk yang statusnya lebih tinggi dipakai sebagai standar, kelompok-kelompok lain mengikuti kalau perlu diupayakan kompensasi-kompensasi terutama terhadap kelompok yang lemah dan berkekurangan. Berikutnya multi cultural model yaitu masing-masing kelompok etnis memiliki kedudukan yang sama, didorong untuk berkembang pada saat yang sama upaya-upaya structural diciptakan sebagai basis bersama dalam membangun bangsa. Dalam pendidikan diterapkan pendidikan bahasa majemuk, paket-paket kurikulum bernuansa cultural, muatan local dan sejenisnya.

Setiap kesatuan sosial seperti kelompok, keluarga, organisasi sosial, bisnis, cultural serta Negara berupaya menciptakan dan memelihara integritas dirinya. Berikutnya model pendekatan integrasi model ini harus multi

dimensional yaitu integrasi nilai-nilai, interdependensi operatif dan kepatuhan bagian-bagiannya terhadap keseluruhannya. Integrasi perlu dilihat secara dinamik. Stabilitas, konflik dan kepatuhan dapat bersama dalam stabilitas dan kepatuhan.

Memahami pendidikan sebagai suatu proses cultural dan berbasis kultur sangat direkomendasikan di Indonesia ini karena basis dan proses cultural diyakini mampu mencegah disintegrasi bangsa. Berbeda dengan pendidikan yang lebih menekankan proses kompetisi individual.

Kebijakan sekolah internasional janganlah dijadikan simbol populeritas sekolah saja tetapi betul-betul internasional kualitasnya sehingga bisa mendatangkan devisa bagi Negara dan sekolah asing yang ada di Indonesia tidak bisa menyusun kurikulum tanpa bekerja sama dengan pemerintah Indonesia karena bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi bangsa Indonesia terutama murid yang asli Indonesia akan kehilangan rasa nasionalismenya sebagai bangsa Indonesia.

Kebijakan pemerintah yang mengizinkan anak-anak orang berduit bersekolah keluar negeri hal ini akan mengurangi devisa Negara dan menghilangkan rasa nasionalisme bangsa Indonesia dan jika dibiarkan terus menerus mereka akan lebih suka tinggal diluar negeri karena gaji mereka lebih besar dibanding jika ia bekerja di negeri sendiri, Bukankah lebih baik hujan batu dinegeri sendiri daripada hujan emas di dinegeri orang.

Kebijakan persekolahan yang terbatas hanya pada teknis pendidikan yang diterapkan disekolah tanpa program penunjang diluar sekolah sering atau bahkan banyak tidak efektif. Sekolah, bila berdiri sendiri, merupakan institusi yang lemah, tetapi jika didukung masyarakat, ia akan sangat kuat. ( Andersen dalam suyata ). Kebanyakan kebijaksanaan sekolah dalam melibatkan peran masyarakat ketika sekolah butuh bantuan dana misal pertemuan sekolah, komite sekolah, dan wali murid ketika tahun ajaran baru kemudian menentukan besarnya sumbangan tidak ada pertemuan lanjutan yang membahas kebijakan persekolahan, padahal banyak wali murid yang memiliki keahlian-keahlian yang sangat cocok untuk kemajuan sekolah.

Pola pendidikan di Indonesia selama ini memilih arah homogenisasi, atau penyeragaman dengan standar "kultur nasional" dimana kultur birokrasi dikendalikan oleh elit pemerintahan menjadi acuan yang harus dianut semua warga Negara apapun latar belakang kelompok mereka. Keputusan mereka dilegitimasi undang-undang dan para pakar. Dengan keputusan homogenisasi atau penyeragaman mempunyai kelemahan jika gagal, gagal semuanya.

Kebijakan penghapusan P4 dan BP7 bukan tidak mungkin mempunyai dampak negatif bagi bangsa ini misalnya kurangnya kerukunan antar etnis, menurunnya moralitas pemimpin, perkuliahan di gedung DPR, peningkatan koruptor, ketika dijamin orde baru kejadian semacam itu lebih sedikit. Sehingga sekarang ini banyak dibahas tentang pendidikan karakter, menteri Pendidikan mencanangkan pendidikan karakter sejak usia dini, presiden memberikan penghargaan untuk sekolah-sekolah yang mengimplementasikan pendidikan karakter terbaik ketika upacara hari pendidikan nasional.

### **Pendidikan yang demokrasi**

Menurut Zamroni demokrasi adalah suatu sistem sosial politik yang menekankan bahwa kebebasan individu harus disertai tanggung jawab. Oleh karena itu, demokrasi sering menekankan keberadaan pendidikan yang memadai untuk mengembangkan sikap dan perilaku disiplin warga bangsa, khususnya generasi muda. Tanpa pendidikan yang memadai yang mampu mengembangkan disiplin dikawasan warga maka kebebasan yang dimiliki warga harus dibayar dengan mahal dan akan menciptakan anarkis. Dalam masyarakat demokratis, masing-masing individu harus mampu mengambil keputusan sendiri dalam situasi yang amat sulit sekalipun dengan rasional. Keputusan yang diambil tidak saja bermanfaat bagi diri sendiri, tetapi juga berguna bagi masyarakatnya. Paling tidak keputusan yang diambil tidak akan mengganggu orang lain. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan berfikir kritis, analisis dan jernih disertai dengan pengendalian diri yang tinggi merupakan sesuatu yang mutlak dalam pendidikan demokrasi.

### **Demokrasi pendidikan.**

Pendidikan di Indonesia lebih tepat pendidikan formal dan sistem persekolahan tengah berada dalam masa transisi menuju pendidikan yang demokratis. Transisi pendidikan terjadi sebagai konsekuensi dari kenyataan bahwa pendidikan telah didominasi oleh politik: transisi pendidikan sebagai akibat adanya transisi politik dari sistem otoriter ke sistem demokrasi. Pendidikan yang semula dikelola dengan serba sentralistik bergerak berubah ke sistem pengelolaan yang bersifat desentralisasi. Desentralisasi ke provinsi dan kabupaten bahkan ke sekolah merupakan suatu kebijakan untuk menyerahkan wewenang pengambilan keputusan pendidikan ditempat-tempat yang lebih dekat dengan proses belajar mengajar. Dengan demikian diharapkan akan lebih sesuai dengan kebutuhan sekolah dan dapat meningkatkan proses demokrasi sekolah dengan mendorong partisipasi warga masyarakat. Perubahan dalam dunia pendidikan yang sangat mendasar ini memerlukan dan mengakibatkan perubahan dalam nilai-nilai, norma-norma, pola pikir dan perilaku dalam pengelolaan sekolah dan warga sekolah. Kendalanya masih ada birokrat yang belum memahami hakekat desentralisasi pendidikan.

### **Kebijakan sekolah yang kurang arif.**

Banyak sekolah yang mengejar target nilai UAN, standar Nasional, kelas internasional, sehingga melupakan tujuan dari pendidikan nasional, lebih jauh pendidikan meninggalkan hakikinya yakni spirit dan sekaligus mengembangkan otak kanan, kiri, maupun tengah sehingga setiap siswa menemukan, bakat dan dapat mengembangkannya sehingga mampu berprestasi sampai puncaknya dengan kemandirian dalam kesendiriannya.

### **Pendidikan sebagai alat untuk memantapkan ideologi Negara.**

Ideologi Negara Indonesia adalah Pancasila dan sebagai landasannya adalah UUD 1945 Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia. Sejalan dengan itu pembangunan dibidang pendidikan berdasar pada Pancasila diarahkan untuk membentuk manusia-manusia pembangunan yang berjiwa Pancasila dan membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya, memiliki pengetahuan dan keterampilan, dapat mengembangkan kreatifitas dan tanggung jawab, dapat menyuburkan demokrasi dan penuh tanggung rasa dan mengembangkan kecerdasan yang tinggi, disertai budi pekerti yang luhur, mencintai bangsanya dan mencintai sesama manusia sesuai dengan yang termaktup dalam Undang-Undang Dasar 1945. Sampai saat ini pendidikan Pancasila dan nilai-nilai yang terkandung dalam UUD 45 masih sangat relevan diberikan di sekolah dari play group sampai perguruan tinggi. Bahkan pendidikan sangat perlu diberikan bagi semua warga Negara Indonesia.

### **Beberapa kebijakan penting bagi pemikiran pendidikan multi kultur**

Menurut Suyata perlunya informasi kultur dari masing-masing etnis konflik-konflik etnis yang terjadi disebabkan kita tidak memiliki informasi awal bahwa aneka sumber sengketa berangkat dari perbedaan etnis dalam menyikapi fenomena yang sama. Dalam sistem persekolahan pendidikan cenderung berorientasi pada kelompok dominan dengan budaya superioritasnya, agar pendidikan dapat menggerakkan partisipasi belajar yang lebih luas perlu strategi budaya. Sedangkan kecakapan sosial sangat perlu dikembangkan untuk membangun solidaritas bangsa. Hubungan horizontal antar kelompok perlu dikembangkan dan ditingkatkan untuk penyatuan masyarakat dan bangsa. Pusat-pusat kajian perlu diaktifkan dan jaringan kerjanya yang efektif. Penyiapan calon guru dan tenaga layanan pendidikan yang berwawasan kemajemukan cultural perlu segera dirumuskan. Perlunya langkah-langkah penyesuaian pendidikan berwawasan budaya yang majemuk. Perlunya mengkaji untuk menemukan adanya aneka bias, etnis, cultural, sosial, gaya berfikir dan gaya belajar dan sistem nilai yang berdampak terhadap kelompok yang tidak beruntung.

Model pendidikan multi cultural perlu belajar dari kesalahan model asimilasi yang bercirikan homogenisasi dan akultural. Berbagai ketentuan persekolahan perlu dikaji ulang terutama berkaitan dengan penyeragaman, standar tunggal dan aneka yang berbau instan.

## **Doktrin wawasan nusantara**

Indonesia terdiri dari kurang lebih tujuh belas ribu pulau dan berada dipersimpangan dunia berada diantara dua benua yaitu Australia dan Asia dan berada diantara dua samodra yaitu pasifik dan atlantik sehingga merupakan posisi yang sangat strategis dalam jalur pelayaran dunia. Doktrin wawasan nusantara terancamnya satu pulau berarti pula terancamnya semua pulau yang ada di Indonesia. Dalam hal ini sangat disayangkan masih banyaknya pulau yang tidak berpenghuni dan berada di perbatasan dengan Negara tetangga, padahal animo penduduk Jawa dan Bali untuk bertransmigrasi sangat tinggi jika pemerintah memiliki anggaran yang tinggi sangat penting transmigrasi ditempatkan di pulau yang berbatasan dengan Negara tetangga agar kedaulatan Negara kita tidak diusik oleh negara lain.

Jumlah penduduk yang tinggi 220 juta adalah merupakan potensi bangsa dalam menjaga keutuhan wilayah nusantara. Mobilisasi penduduk banyak dilakukan menuju Jakarta karena Jakarta merupakan pusat perekonomian, jika dibangun pusat perekonomian seperti Batam niscaya mobilisasi tidak harus ke Jakarta. Terancamnya satu suku berarti terancamnya semua bangsa Indonesia.

## **Doktrin HANKAMRATA**

Indonesia memiliki doktrin Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta, sesuai dengan pasal 30 ayat 1 bahwa setiap warga Negara berhak dan wajib ikut serta dalam usaha pembelaan Negara. Sedangkan pembelaannya diatur dengan undang-undang. Jika dalam keadaan yang memaksa semua warga Negara wajib mengikuti wajib militer. Doktrin Hankamrata ini perlu diimplementasikan dalam pelajaran kewarga negaraan dan kewiraan di perguruan tinggi. Sementara ini karena anggaran Negara terbatas, rakyat yang terlatih baru sebagian kecil mahasiswa yang diwadahi dalam bentuk Resimen Mahasiswa di setiap perguruan tinggi yang ada di Indonesia.

## **KESIMPULAN**

- Setiap warga Negara berhak dan wajib ikut serta usaha pembelaan Negara.
- Seharusnya semua warga negara wajib militer karena Negara tidak ada biaya sehingga diatur dengan undang-undang bila dalam kepentingan yang memaksa baru wajib militer.
- Setiap warga Negara berhak mendapatkan pengajaran.
- Perlunya pengimplementasian wawasan hankam dalam dunia pendidikan.
- Perlunya membangun kesatuan ditengah-tengah pluralisme
- Kebijakan sekolah internasional janganlah sebagai simbol sekolah tetapi yang internasional
- Kebijakan ramai-ramai sekolah keluar negeri mengurangi devisa Negara dan menghilangkan wawasan kebangsaannya.
- Banyak sekolah yang hanya mengejar nilai UAN dan standar nasional sehingga lupa terhadap tujuan pendidikan yang hakiki.
- Pendidikan sebagai alat untuk memantapkan ideologi bangsa.
- Model Pendidikan multi kultur perlu diterapkan di Indonesia.
- Perlunya Negara mengurus pulau-pulau terpencil yang terletak diperbatasan dengan Negara tetangga.
- Perlunya mobilisasi penduduk ke pulau yang berbatasan dengan Negara tetangga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Darji Darmodiharjo, *Pancasila dalam beberapa perspektif*, 1982. Jakarta: Aries Lima  
-Kearifan sang professor. 2006 UNY press jalan Gejayan Gang Alamanda Fak FT.  
Oetomo Oesman, *Pancasila sebagai ideologi* 1991. Jakarta: BP 7 pusat.  
Roeslan Abdul Gani. *Resapan dan amalan Pancasila*. 1963. Yayasan Prapantja.  
Undang-Undang Dasar RI 1945.

# **BONEKA KAYU SEBAGAI ALAT PERAGA BAGI GURU/PELATIH**

**oleh:**  
**Sri Winarni**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## **ABSTRAK**

Disadari bahwa kompetensi guru penjas menurun, seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan kualitas fisik maupun fisiologis menyebabkan performance guru penjas terutama dalam mendemonstrasikan gerakan dan eksplanasi menjadi menurun. Sehingga diperlukan media pembelajaran yang mampu menggantikan fungsi tersebut. Penggunaan VCD, film, slide memang pilihan yang paling lengkap fungsinya, akan tetapi memerlukan biaya yang tinggi. Daerah-daerah terpencil belum dapat menjangkau kecanggihan alat-alat modern, karena itu boneka kayu dapat menjadi alternatif pilihan sebagai alat peraga media pembelajaran. Sebuah media alat pembelajaran akan efektif jika memenuhi persyaratan kelaikan praktis, kelaikan teknis, dan kelaikan biaya. Boneka kayu dapat dikatakan cukup efektif karena dapat memenuhi tiga uji kelaikan tersebut.

## **PENDAHULUAN**

Hasil penelitian menunjukkan kompetensi guru pendidikan jasmani ada dalam kondisi kritis, tidak saja tiadanya peningkatan yang signifikan, melainkan seiring masa kerja justru mengalami degradasi kompetensi, baik dalam kompetensi pedagogis, profesional, kepribadian, dan sosial (Maksum, 2009; Suherman, 2007; Komnas Penjasor, 2007). Bisa dipahami, makin bertambah usia seseorang maka akan mengalami penurunan kualitas fisik yang signifikan; otot dan sendi makin tidak fleksibel, mengalami penurunan pada kekuatan, kecepatan, daya ledak, dayatahan jantung paru juga mengalami penurunan, pendek kata baik secara fisik maupun fisiologi pasti akan mengalami degradasi.

Maka tak ayal jika pada akhirnya mereka mengalami penurunan kualitas pengajaran, dalam hal memberi contoh (demonstrasi) dan eksplanasi. Bisa dibayangkan guru yang sudah mengalami penurunan tersebut harus memberi contoh gerakan-gerakan dalam senam, seperti: guling depan/belakang, meroda, round off, split, hand-stand, dsbnya, atau seorang pelatih senam harus memberi contoh gerakan salto, flic-flac, handspring, twist, swing. Meski demikian mereka tetap harus menyelenggarakan pembelajaran penjas yang efektif. Peran media pembelajaran menjadi penting dalam rangka mengatasi penurunan kualitas performance guru/pelatih.

Faktor guru diyakini memegang peran yang sangat strategis dalam upaya memperbaiki kualitas pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang berkualitas berpengaruh besar terhadap efektivitas pembelajaran (Suherman, 2007; Rink, 2002) dan pada gilirannya mempengaruhi prestasi anak didik (Siedentop & Tannehill, 2000). Bagaimana pembelajaran akan efektif jika kualitas performance guru yang menurun tidak segera diatasi. Permasalahan dapat diatasi dengan memberi pelatihan pada para guru/pelatih secara berkala untuk bisa menjaga kualitas performance, namun hal itu tidak dapat mengatasi masalah faktor penurunan akibat bertambahnya usia, maka diperlukan tehnik dan strategi mengajar yang mampu mengganti performance guru/pelatih dalam demonstrasi dan eksplanasi yaitu media pembelajaran.

Strategi yang sering digunakan oleh guru/pelatih untuk mengatasi keterbatasannya dalam mendemonstrasikan atau eksplanasi adalah menggunakan siswa atau atlet yang menguasai tehnik gerakan yang sedang dipelajari, memutarakan gambar bergerak, bisa slide atau VCD. Akan tetapi di daerah terpencil media tersebut sulit ditemukan, karena itu boneka kayu sebagai model atau alat peraga menjadi alternatif lainnya. Alat peraga sebagai media pembelajaran digunakan dengan alasan efektivitasnya, karena itu perlu dianalisis kelayakannya.

## PEMBAHASAN

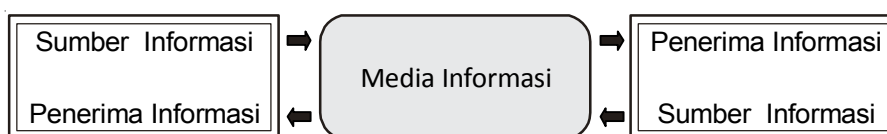
Rink (1993) dan Siedentop (1991) berpendapat bahwa salah satu indikator penting dari kualitas guru adalah sampai sejauhmana guru mampu melaksanakan proses pembelajaran secara efektif. Efektivitas pembelajaran pada dasarnya merupakan cerminan dari efektivitas pengelolaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh gurunya. Targetnya adalah siswa belajar. Sementara itu, pengelolaan proses pembelajaran itu sendiri pada dasarnya merupakan proses interaksi pedagogis antara guru, siswa, materi, dan lingkungannya. Makin efektif proses interaksi pedagogis dilakukan guru, maka makin efektiflah proses pembelajaran yang dilakukan guru tersebut.

Untuk dapat menjalankan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani secara efektif, seorang guru harus mampu memerankan fungsi mengajar pada saat menjalankan pembelajarannya. Fungsi mengajar adalah fungsi guru dalam proses belajar mengajar. Penggunaan istilah ini ditujukan agar guru terfokus pada tujuan perilaku yang ditampilkannya pada saat mengajar daripada hanya sekedar terfokus pada perilaku mengajarnya itu sendiri. Siedentop (1991) mengemukakan tiga fungsi utama guru pada saat melakukan pembelajaran sebagai berikut, *“three major functions occupy most of the attention of physical educators as they teach: managing students, directing and instructing students, and monitoring/supervising students”*

*Managing students* merujuk pada perilaku verbal maupun nonverbal yang ditampilkan guru untuk tujuan mengorganisir, merubah aktivitas belajar, mengarahkan formasi atau peralatan, memelihara rutinitas baik yang bersifat akademis maupun non akademis termasuk pengelolaan waktu transisi. *Directing and instructing students* meliputi demonstrasi, eksplanasi, *feedback* kelompok, dan kegiatan penutup. *Monitoring* merujuk pada perilaku observasi guru terhadap siswa secara pasif, sedangkan *supervising* merujuk pada perilaku guru yang ditujukan untuk memelihara siswa tetap aktif belajar seperti mengarahkan, mengingatkan, dan memberikan *feedback* perilaku sosial (*behavioral interactions*) maupun penampilan belajar siswa (*skill interactions*).

Proses pembelajaran dapat lebih efektif, apabila para guru dapat memilih dan menggunakan berbagai teknik dan keterampilan mengajar secara efektif. Keputusan mengenai teknik dan keterampilan mengajar bagaimana yang akan dipilih untuk menampilkan fungsi mengajar bergantung pada apa yang diketahui, apa yang diyakini, minat, keterampilan, dan kepribadian gurunya itu sendiri. Hal ini sejalan dengan konsep Rink (1993) mengenai fungsi mengajar yaitu agar guru terfokus pada “tujuan” perilaku yang ditampilkannya pada saat mengajar daripada hanya sekedar terfokus pada “perilaku” mengajarnya itu sendiri.

Media adalah kata jamak dari *medium*, yang artinya perantara. Dalam proses komunikasi, media hanyalah satu dari empat komponen yang harus ada. Komponen yang lain, yaitu : sumber informasi, informasi dan penerima informasi. Seandainya satu dari empat komponen tersebut tidak ada, maka proses komunikasi tidak mungkin terjadi. Interaksi dan saling ketergantungan keempat komponen tersebut adalah seperti di bawah:



**Gambar 1 Proses Komunikasi**

Gambar 1. menunjukkan bahwa konsep sumber atau penerima informasi adalah konsep relatif. Di saat tertentu, seseorang dapat berperan sebagai sumber informasi, namun pada saat lain (atau pada saat yang sama), bisa juga menjadi penerima informasi. Namun tidak semua proses informasi berlangsung secara dua arah atau timbal balik semacam ini.

Dalam pembelajaran (*instructional*), sumber informasi adalah dosen, guru, instruktur, peserta didik, bahan bacaan dan sebagainya. Menurut Schramm (1977), media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan (informasi) yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran. Briggs (1977) mendefinisikan media pembelajaran sebagai sarana fisik untuk menyampaikan isi / materi pembelajaran. Sedang menurut Arief S. Sadiman (1986) media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan

dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sehingga proses belajar terjadi.

Proses belajar mengajar pada hakikatnya adalah proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan, melalui saluran atau perantara tertentu, ke penerima pesan. Di dalam proses belajar mengajar pesan tersebut berupa materi ajar yang disampaikan oleh dosen/guru, sedang saluran atau perantara yang digunakan untuk menyampaikan pesan/materi ajar adalah media pembelajaran atau disebut juga sebagai media instruksional. Fungsi media pembelajaran dalam proses belajar mengajar adalah untuk : (1) memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat verbalistik, (2) mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera, (3) menghilangkan sikap pasif pada subjek belajar, (4) membangkitkan motivasi pada subjek belajar.

Secara umum manfaat media dalam pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dan siswa, dengan maksud membantu siswa belajar secara optimal. Namun demikian, secara khusus manfaat media pembelajaran dikemukakan oleh Kemp dan Dayton (1985), yaitu :

1. Penyampaian materi pembelajaran dapat diseragamkan  
Guru mungkin mempunyai penafsiran yang beraneka ragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam.
2. Proses pembelajaran menjadi lebih menarik  
Media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual), sehingga dapat mendeskripsikan prinsip, konsep, proses atau prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lebih jelas dan lengkap.
3. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif  
Jika dipilih dan dirancang dengan benar, media dapat membantu guru dan siswa melakukan komunikasi dua arah secara aktif. Tanpa media, guru mungkin akan cenderung berbicara “satu arah” kepada siswa.
4. Jumlah waktu belajar-mengajar dapat dikurangi  
Sering kali terjadi, para guru banyak menghabiskan waktu untuk menjelaskan materi ajar. Padahal waktu yang dihabiskan tidak perlu sebanyak itu, jika mereka memanfaatkan media pembelajaran dengan baik.
5. Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan  
Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi juga membantu siswa menyerap materi ajar secara lebih mendalam dan utuh.
6. Proses pembelajaran dapat terjadi dimana saja dan kapan saja  
Media pembelajaran dapat dirancang sedemikian rupa sehingga siswa dapat belajar dimana saja dan kapan saja mereka mau, tanpa tergantung pada keberadaan guru.
7. Sikap positif siswa terhadap proses belajar dapat ditingkatkan  
Dengan media, proses pembelajaran menjadi lebih menarik. Dan hal ini dapat meningkatkan kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses pencarian ilmu.
8. Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif dan produktif  
Dengan media, guru tidak perlu mengulang-ulang penjelasan dan mengurangi penjelasan verbal (lisan), sehingga guru dapat memberikan perhatian lebih banyak kepada aspek pemberian motivasi, perhatian, bimbingan dan sebagainya.

Dikenal adanya tiga macam kelaikan media, yaitu kelaikan praktis, kelaikan teknis, dan kelaikan biaya.

1. **Kelaikan Praktis**, didasarkan pada kemudahan dalam mengajarkannya bahan ajar dengan menggunakan media, seperti: (1) media yang digunakan telah lama diakrabi, sehingga mengoperasikannya dapat terlaksana dengan mudah dan lancar, (2) mudah digunakan tanpa memerlukan alat tertentu, (3) mudah diperoleh dari sekitar, tidak memerlukan biaya mahal, (4) mudah dibawa atau dipindahkan (mobilitas tinggi), dan (5) mudah pengelolaannya.

Secara kelaikan praktis boneka kayu dianggap cukup layak, karena pengoperasiannya mudah, tidak memerlukan alat bantu lain, tidak memerlukan biaya mahal, mudah dibawa atau dipindahkan dan mudah



pengelolaannya. Hal yang perlu diperhatikan dalam kelaikan praktis boneka kayu adalah ketersediaan alat tersebut.

2. **Kelaikan Teknis**, adalah potensi media yang berkaitan dengan kualitas media. Di antara unsur yang menentukan kualitas tersebut adalah relevansi media dengan tujuan belajar, potensinya dalam memberi kejelasan informasi, kemudahan untuk dicerna. Dan segi susunannya adalah sistematis, masuk akal, apa yang terjadi tidak rancu. Kualitas suatu media terutama berkaitan dengan atributnya. Media dinyatakan berkualitas apabila tidak berlebihan dan tidak kering informasi.

Boneka kayu secara teknis memiliki kelaikan yang cukup tinggi. Hal tersebut didasarkan pada kemanfaatannya yang dapat mengatasi kekurangan guru dalam mendemonstrasikan sehingga dapat memberi kejelasan informasi, gerakan boneka dapat diperlambat, diputus-putus pada bagian yang diperlukan.

3. **Kelaikan Biaya**, mengacu pada pendapat bahwa pada dasarnya ciri pendidikan modern adalah efisiensi dan keefektifan belajar mengajar. Salah satu strategi untuk menekan biaya adalah dengan simplifikasi dan memanipulasi media atau alat bantu dan material pengajaran.

Tentu saja boneka kayu sangat memenuhi kelaikan biaya, kayu bisa diperoleh dengan mudah dan bisa menggunakan kayu sisa, hal yang perlu diperhatikan dalam biaya pembuatan prototipe boneka kayu perlu ujicoba yang cukup sehingga ditemukan boneka kayu yang benar-benar mampu menggantikan tubuh manusia dalam gerak, serta dalam usaha memenuhi kelaikan baik teknis maupun praktis.

Di samping itu, dalam menentukan media pembelajaran yang akan dipakai dalam proses belajar mengajar, pertama-tama seorang guru harus mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai, kondisi dan keterbatasan yang ada dengan mengingat kemampuan dan karakteristik media yang akan dipilihnya. Dengan mengajukan beberapa pertanyaan, maka pemilihan media dapat dilakukan berdasarkan:

1. Apakah media yang bersangkutan relevan dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai ?
2. Apakah ada sumber informasi, katalog mengenai media yang bersangkutan ?
3. Apakah perlu dibentuk tim untuk memonitor yang terdiri dari para calon pemakai ? (Sudirman, 1986).

Bagaimana dengan boneka kayu, apakah relevan dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai, secara logika dapat dianalisis bahwa boneka kayu dapat digunakan untuk membantu guru dalam memberi penjelasan dan contoh gerakan yang diinginkan, serta eksplanasi tugas gerak. Misalkan saat memberi contoh gerak guling ke depan, dengan boneka kayu jelas akan dapat memberi gambaran lebih rinci dari mulai perkenaan kepala bagian tengkuk-punggung-hingga sikap jongkok dan berdiri kembali. Guru menjelaskan sambil menunjukkan gerakan menggunakan boneka kayu. Jika dibandingkan guru sendiri yang mendemonstrasikan atau siswa tentu sulit untuk memutuskan dalam menjelaskan tiap bagian gerakan.

Sebagai sebuah alat peraga yang inovatif, boneka kayu memang tidak cukup sumber akan tetapi mudah untuk digunakan dengan kata lain memenuhi nilai kepraktisan dan nilai teknis. Sehingga tidak diperlukan tim khusus untuk memonitor untuk menjelaskan penggunaan boneka kayu sebagai alat peraga dan media pembelajaran.

Dalam pemilihan media, salah satu cara yang dapat digunakan untuk memilih yaitu dengan menggunakan matriks seperti pada Tabel I. halaman berikut. Selain dari itu, dapat dikemukakan pula bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan media antara lain adalah : (1) tujuan instruksional yang ingin dicapai, (2) karakteristik siswa, (3) jenis rangsangan belajar yang diinginkan (audio atau visual), keadaan latar atau lingkungan, dan gerak atau diam, (4) ketersediaan sumber setempat, (5) apakah media siap pakai, ataukah media rancang, (6) kepraktisan dan ketahanan media, (7) efektifitas biaya dalam jangka waktu panjang.

**Tabel 3. Matriks Pemilihan Media Pembelajaran**

Tujuan Belajar Media	Info Faktual	Pengenalan Visual	Prinsip Konsep	Prosedur	Keterampilan	Sikap
Visual Diam	Sedang	Tinggi	sedang	Sedang	rendah	rendah
Filem	Sedang	Tinggi	tinggi	Tinggi	sedang	sedang
Televisi	Sedang	Sedang	tinggi	Sedang	sedang	sedang
Objek 3 Dimensi	Rendah	Tinggi	rendah	Rendah	rendah	rendah
Rekaman Audio	Sedang	Rendah	rendah	Sedang	rendah	sedang
Pelaj. Terprogram	Sedang	Sedang	sedang	Tinggi	rendah	Sedang
Demonstrasi	Sedang	Sedang	rendah	Tinggi	sedang	Sedang
Buku Tercetak	Sedang	Rendah	sedang	Sedang	rendah	Sedang
Sajian Lisan	Sedang	Rendah	sedang	Sedang	rendah	Sedang

**KESIMPULAN**

Memperhatikan beberapa uraian tentang syarat keefektifan suatu media termasuk dalam hal ini boneka kayu sebagai alat peraga, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Boneka kayu memenuhi kelaikan baik teknis maupun praktis.
2. Boneka kayu juga murah biayanya, tidak membutuhkan bantuan alat peraga lain.
3. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai ukuran dan ketersediaan boneka kayu sebagai alat peraga dan media pembelajaran.

**DAFTAR PUSTAKA:**

- Komnas Penjasor (2007). Kompetensi dan Sertifikasi guru pendidikan jasmani. *Laporan Penelitian*. Jakarta: Komnas Penjasor - Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Maksum, A. (2009) *Paradoks Guru Pendidikan Jasmani*, artikel ditulis pada Jurnal Pendidikan Jasmani FPOK UPI Bnadung.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Second Edition. Toronto: Mosby.
- Rink, J. E. (2002). *Teaching Physical Education for Learning*. Fourth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Sudirman N, dkk. (1987) *Ilmu Pendidikan*, Bandung; Penerbit Remadja Karya CV
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Suherman, A. (2007). *Teacher's curriculum value orientations dan implikasinya pada pengembangan kurikulum dan pembelajaran pendidikan jasmani. Disertasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

# SUMBANGAN TES KOORDINASI MATA, TANGAN, DAN KAKI YANG DIGUNAKAN UNTUK SELEKSI CALON MAHASISWA BARU PRODI PJKR TERHADAP MATA KULIAH PRAKTEK DASAR GERAK *SOFTBALL*

oleh:  
Sridadi, M.Pd  
Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan sumbangan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Metode yang digunakan untuk mengambil data dalam mengungkap ada tidaknya sumbangan tes koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* dengan cara tes dan pengukuran. Untuk koordinasi menggunakan tes koordinasi milik Sridadi yang memiliki reliabilitas tes 0,867. Untuk mata kuliah praktek dasar gerak *softball* menggunakan nilai prestasi belajar yang dicapai mahasiswa ketika menempuh mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa PJKR angkatan 2007 kelas A yang mengambil mata kuliah dasar gerak *softball* berjumlah 42 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dianalisis menggunakan program SPSS seri 13. Untuk menerima dan menolak keputusan menggunakan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara koordinasi mata, tangan dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* sebesar 0,670 (signifikan). Sumbangan (kontribusi) tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* sebesar  $R^2 = 0.449$  yang berarti memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45%.

## PENDAHULUAN

Pada setiap tahun ajaran baru, FIK sebagai lembaga pencetak tenaga terampil di bidang pendidikan, olahraga dan kesehatan selalu diserbu oleh banyak calon mahasiswa yang ingin menempuh kuliah di bangku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Dari empat program studi yang ada, salah satu program studi yang banyak diminati calon mahasiswa adalah prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Di program studi tersebut para mahasiswa memang benar-benar dipersiapkan untuk menjadi calon seorang guru pendidikan jasmani yang handal dan mampu menguasai berbagai keterampilan cabang olahraga. Hal ini sangatlah penting karena ketika mereka nantinya benar-benar terjun menjadi seorang guru, mereka harus mampu memberikan contoh-contoh gerakan yang baik, luwes dan sempurna sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Untuk mendapatkan calon mahasiswa yang benar-benar baik dan memiliki dasar keterampilan yang memadai maka perlu dilakukan seleksi.

Seleksi calon mahasiswa dilakukan karena Jumlah kursi yang tersedia sangat terbatas, sedangkan jumlah calon mahasiswa yang ingin masuk menjadi mahasiswa prodi PJKR cukup banyak. Dengan demikian maka perlu dilakukan seleksi calon mahasiswa agar mendapatkan kualitas input yang memadai sesuai dengan kebutuhan prodi PJKR. Dengan kualitas input yang baik, diharapkan proses yang terjadi akan mampu mencetak tenaga-tenaga guru yang benar-benar terampil dan mampu bersaing di pasar bebas yang semakin kompleks.

Untuk mengikuti seleksi, seorang calon mahasiswa harus mengikuti tes kesehatan, tes sikap, dan bermacam-macam bentuk tes keterampilan sesuai dengan program studi yang dipilih. Bagi calon mahasiswa yang memilih prodi PJKR, mereka harus menempuh lima macam bentuk tes yang meliputi tes kelincahan, tes keseimbangan, tes kekuatan otot lengan, tes daya tahan kardiorespirasi, dan tes koordinasi. Yang dimaksud tes koordinasi disini adalah koordinasi mata dan kaki. Mulai tahun 2007 sampai sekarang calon mahasiswa baru yang mengambil pilihan prodi PJKR selain mengikuti tes kesehatan dan tes sikap, mereka hanya menempuh tiga macam tes

keterampilan yaitu tes kelincuhan, tes daya tahan kardio respirasi, dan tes koordinasi mata, tangan dan kaki.

Yang dimaksud dengan tes koordinasi disini adalah suatu bentuk tes yang merupakan penyempurnaan dari tes yang sudah ada. Perlu dilakukan penyempurnaan bentuk tes koordinasi karena, tes yang lama hanya tes koordinasi mata dan kaki. Penyempurnaan tes koordianasi dalam penelitian ini adalah suatu bentuk tes yang digunakan untuk melihat kemampuan calon mahasiswa dalam mengkoordinasikan mata, tangan, dan kaki dalam satu gerakan yang menyeluruh dan dapat dilakukan dengan mudah, lancar, dalam rangkaian dan irama gerakan yang terkontrol.

Mengapa ketiga macam tes keterampilan tersebut tetap dipertahankan oleh prodi PJKR, karena dari ketiga macam tes tersebut sudah dapat diketahui *general motor ability* calon mahasiswa yang meliputi unsur-unsur kekuatan, kelincuhan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Ketiga macam tes tersebut masih cukup relevan dengan kurikulum prodi PJKR yang masih menonjolkan kemampuan dan keterampilan seorang calon guru dalam menguasai bermacam-macam cabang olahraga (kecabangan) sebagai bekal dalam mengajar di sekolah. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tes koordinasi mata, tangan dan kaki prodi PJKR terhadap penguasaan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*, maka perlu dilakukan penelitian. Sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memprediksi kebermaknaan tes koordinasi yang ada terhadap penguasaan beberapa keterampilan dalam kurikulum prodi PJKR yang akan datang.

## KAJIAN PUSTAKA

### Pengertian Koordinasi

Menurut Suharno (1982:110) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. atau kemampuan menampilkan tugas gerak dengan luwes dan akurat yang seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot yang mempengaruhi gerakan. Menurut Sajoto (1988:59) Koordinasi berasal dari kata *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan Nossek (1982:89) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Menurut Bompas (2004:43) *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Menurut Schmidt (1988:265) Koordinasi adalah perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian, dimana antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

### Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki

Yang dimaksud dengan tes koordinasi mata, tangan dan kaki adalah suatu bentuk tes untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki dalam serangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol. Tes koordinasi ini menjadi salah satu tes yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru yang mengambil pilihan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sebelum digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru, tes koordinasi ini telah dilakukan beberapa kali uji coba, pengkajian (analisis) dan revisi yang pada akhirnya menghasilkan suatu bentuk tes yang memiliki koefisien reliabilitas tes sebesar 0,867 dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 150 orang.

Secara umum, tes-tes koordinasi yang biasa digunakan hanya koordinasi mata dan tangan atau koordinasi mata dan kaki. Belum ada tes koordinasi yang dapat mengakomodasi koordinasi mata, tangan dan kaki, sehingga

prodi PJKR merekomendasi tes koordinasi yang disusun/dibuat oleh Sridadi menjadi salah satu tes yang digunakan dalam seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR FIK UNY.

### **Peran Koordinasi dalam Penguasaan Cabang Olahraga**

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan keterampilan berolahraga diantaranya adalah koordinasi. Dalam permainan bulutangkis, ketika seorang pemain akan mengembalikan smas lawan, maka selain kekuatan, kelenturan, peran koordinasi mata, tangan dan kelincahan kaki yang baik akan memiliki keuntungan dapat mengarahkan dan pengembalian bola pada daerah yang kosong sehingga sulit dijangkau lawan. Dalam permainan basket, ketika seorang pemain penyerang akan melakukan *shooting* ke keranjang lawan, beberapa faktor kesulitan dalam *shooting* karena pengaruh penjagaan lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan ketika melakukan *shoot* merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan pemain penyerang. Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga mampu memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar, dll. Demikian juga untuk melakukan *smash* dalam permainan bolavoli diperlukan kemampuan mengkoordinasikan mata, kaki dan tangan. Dalam melakukan *smash*, seorang *spiker* harus mampu berpikir dan melakukan gerakan dengan cepat dan cermat ketika harus memutuskan kemana bola diarahkan dengan mempertimbangkan pola pertahanan lawan.

Demikian pentingnya koordinasi mata, tangan dan kaki ini dalam beberapa cabang olahraga, maka dalam seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR tetap mempertahankan tes koordinasi menjadi salah satu item tes yang harus dilaksanakan. Justru dalam perkembangannya tes yang lama perlu untuk disempurnakan menjadi suatu bentuk instrumen yang dapat menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki menjadi suatu gerakan yang utuh dan menyeluruh dengan irama gerakan yang lancar dan terkontrol dengan baik.

Menurut Sukadiyanto (2003:115) tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, individu akan kesulitan dalam belajar keterampilan teknik-teknik dasar pukulan tenis. Hal senada juga disampaikan oleh Bompa (2004:44) *the higher coordination level, the easier it is to learn new and complicated technical and tactical skill*. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks. Lebih lanjut dikemukakan juga bahwa dalam koordinasi mata tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Selain itu Nossek berpendapat bahwa koordinasi merupakan perpaduan dari kontraksi otot, tulang, dan persendian dalam menampilkan suatu gerak, sehingga kemampuan koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan motorik lain seperti keseimbangan, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan (1982:94)

Menurut Larson (1974) yang dikutip Cholik dan Gusril (2004:50) bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem syaraf. Menurut Grana dan Kalenak (1991:253) koordinasi yang diperlukan adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik secara khusus. Sedangkan menurut Kirkendall dkk (1980:243) yang dikutip Sukadiyanto (2003:116) koordinasi merupakan kerja otot atau sekelompok otot yang harmonis selama penampilan motorik dan sebagai indikasi dari keterampilan.

Jadi secara umum unsur koordinasi sangat diperlukan dalam penguasaan hampir semua cabang olahraga. *Dribbling*, *shotting* dan *lay-up shoot* dalam basket, *hitting* dan *pitching* dalam *softball*, *dribbling* dalam sepakbola, *smash* dalam bulutangkis maupun bolavoli, dll.

## Peran Koordinasi dalam Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak *Softball*

Mata kuliah dasar gerak *softball* adalah salah satu dari sekian banyak mata kuliah praktek yang harus ditempuh oleh para mahasiswa program studi PJKR dalam menyelesaikan studi. Dalam mata kuliah dasar gerak *softball*, para mahasiswa menerima materi berbagai macam teknik dasar seperti, melempar (*throwing*), menangkap (*catching*), memukul (*hitting*), melambungkan bola (*pitching*), dll. Dalam menguasai beberapa teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan koordinasi otot dan syaraf

Ketika seorang penjaga *base 3* akan melakukan lemparan bola kearah penjaga *base 2* yang sedang dituju pelari dari *base 1*, maka sebelum melakukan lemparan tentu harus memperhitungkan dengan melihat situasi dan kondisi penjaga yang berada di *base 2*, apakah penjaga dalam kondisi siap menerima lemparan, bagaimana jarak yang sudah ditempuh pelari, berapa jarak lempar yang harus dilakukan, dll. Dengan demikian ketika penjaga *base 3* tersebut akan melemparkan bola kearah penjaga *base 2*, seorang pelempar harus mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki untuk langkah kaki (*step*) dan lempar bola ke arah sasaran dengan cepat dan harus tepat. Jika gerak koordinasi ini kurang baik, perhitungan kurang tepat, akibatnya lemparan bola bisa tidak sampai, melenceng, atau bahkan melambung dan tidak bisa dijangkau oleh penjaga *base 2*.

Ketika seorang *batter* akan memukul bola, dalam permainan *softball* kesempatan memukul bola hanya diberikan sebanyak tiga kali. Dalam menunggu kesempatan memukul di *batter box* maka *batter* harus mempertimbangkan beberapa hal diantaranya, kecepatan bola, putaran bola, dan baik tidaknya arah bola (*straike/ ball*). Ketika *batter* menilai bahwa lambungan *pitcher* masuk daerah *strike (strike zone)* maka segera *batter* melakukan *striding* (geser kaki) selanjutnya melakukan ayunan bat sekuat-kuatnya dengan mata tetap memandang ke arah datangnya bola sampai benar-benar *bat* mengenai bola, dan selanjutnya lari secepat-cepatnya menuju *base 1*.

Ketika seorang *pitcher* akan melambungkan bola kearah *batter* yang berdiri di *batter box*, koordinasi mata, tangan dan kaki menjadi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan *pitcher* dalam melambungkan bola. Untuk menghasilkan gerakan koordinasi yang baik dan akurat ketika *pitcher* melambungkan bola kearah *catcher*, tentu perlu latihan berulang kali sehingga menghasilkan gerakan yang otomatis. Dengan demikian gerak koordinasi secara menyeluruh yang meliputi mata, tangan, dan kaki merupakan faktor yang mempengaruhi penampilan motorik. Menurut Sajoto (1995:53) gerakan tersebut merupakan gerak yang terjadi dari informasi yang diterima melalui mata, kemudian diintegrasikan ke otak dan dimunculkan dalam gerak anggota badan, sehingga semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Sedang menurut Singer (1980:200) dalam kegiatan olahraga salah satu cara mengukur kemampuan koordinasi adalah dengan tes ketepatan mencapai target tertentu.

## TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini Ingin mengetahui besarnya hubungan dan sumbangan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* ?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Untuk tes koordinasi mata tangan dan kaki dilakukan sebanyak dua kali kesempatan dan sekor diambil yang terbaik. Sedangkan sekor mata kuliah praktek dasar gerak *softball* diambil dari rerata hasil ujian praktek dasar gerak *softball* mahasiswa PJKR angkatan 2007 kelas A yang berjumlah 42 orang yang mengambil mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Tes dasar gerak *softball* meliputi melempar bola berulang-ulang ke dinding (*repeat throw*) selama 30 detik, lempar target (*throwing target*) sebanyak 10 kali, dan *pitching* sebanyak 10 kali kesempatan. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang dianalisis menggunakan program SPSS seri 13. Sedangkan untuk menerima dan menolak keputusan menggunakan taraf signifikansi 5%

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis menggunakan program SPSS seri 13 menunjukkan bahwa korelasi tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR dengan skor nilai dasar gerak *softball* sebesar 0,670 yang berarti signifikan dengan taraf signifikansi 0.01. Adapun hasil perhitungannya seperti di bawah ini.

### Correlations

		Tes Koordinasi	Nilai DG.Softball
Tes Koordinasi	Pearson Correlation	1	.670**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	42	42
Nilai DG. Softball	Pearson Correlation	.670**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	42	42

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dari hasil analisis regresi menggunakan program SPSS seri 13 menunjukkan bahwa sumbangan (kontribusi) tes koordinasi mata, tangan, dan kaki yang digunakan untuk seleksi calon mahasiswa baru prodi PJKR dengan rerata nilai praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besaran  $R^2 = 0.449$  yang berarti memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45%. Adapun hasil perhitungan secara keseluruhan seperti di bawah ini.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670(a)	.449	.435	6.94494

a Predictors: (Constant), Nilai DG. Softball

### ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1571.115	1	1571.115	32.574	.000(a)
	Residual	1929.289	40	48.232		
	Total	3500.406	41			

a Predictors: (Constant), Nilai DG. Softball

b Dependent Variable: Tes Koordinasi

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tes koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Adanya hubungan tersebut ditunjukkan oleh harga koefisien korelasi *product moment*  $r = 0,670$ . Menurut pendapat Sugiyono (2003:183) besarnya koefisien korelasi tersebut termasuk kategori kuat. Artinya antara koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* memiliki hubungan yang kuat, sehingga seseorang yang memiliki tingkat koordinasi yang baik dapat diprediksi bahwa orang tersebut akan mampu dalam menguasai mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Semakin tinggi koordinasi seseorang, maka semakin baik pula hasil yang dicapai orang tersebut dalam mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Sesuai dengan pendapat Bompa (2004:44) bahwa semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.

Hasil analisis juga menunjukkan adanya sumbangan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball*. Besarnya sumbangan ditunjukkan dengan adanya harga  $R^2 = 0,449$  sehingga dapat disampaikan bahwa tes koordinasi mata, tangan dan kaki memiliki sumbangan (kontribusi) sebesar 44,9% atau 45% dalam penguasaan mata kuliah praktek dasar gerak *softball*.

Mengapa besarnya hubungan tes koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan mata kuliah praktek dasar gerak *softball* hanya 0,670 dan masuk kategori kuat (Sugiyono, 2003:183). Demikian juga besarnya sumbangan yang ada hanya sebesar 45%. Hal ini bisa terjadi disebabkan karena jumlah sampel yang digunakan hanya sebanyak 42 orang. Menurut pendapat beberapa ahli semakin banyak sampel yang digunakan akan semakin tinggi korelasi antara variabel satu dengan variabel lain. Dengan semakin tinggi korelasi, akan mempengaruhi besarnya sumbangan yang ada.

Selain itu dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi salah satu unsur fisik yaitu koordinasi saja sehingga memungkinkan ada hubungan beberapa unsur fisik yang lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini, sehingga menyebabkan koefisien korelasi yang diperoleh tidak optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

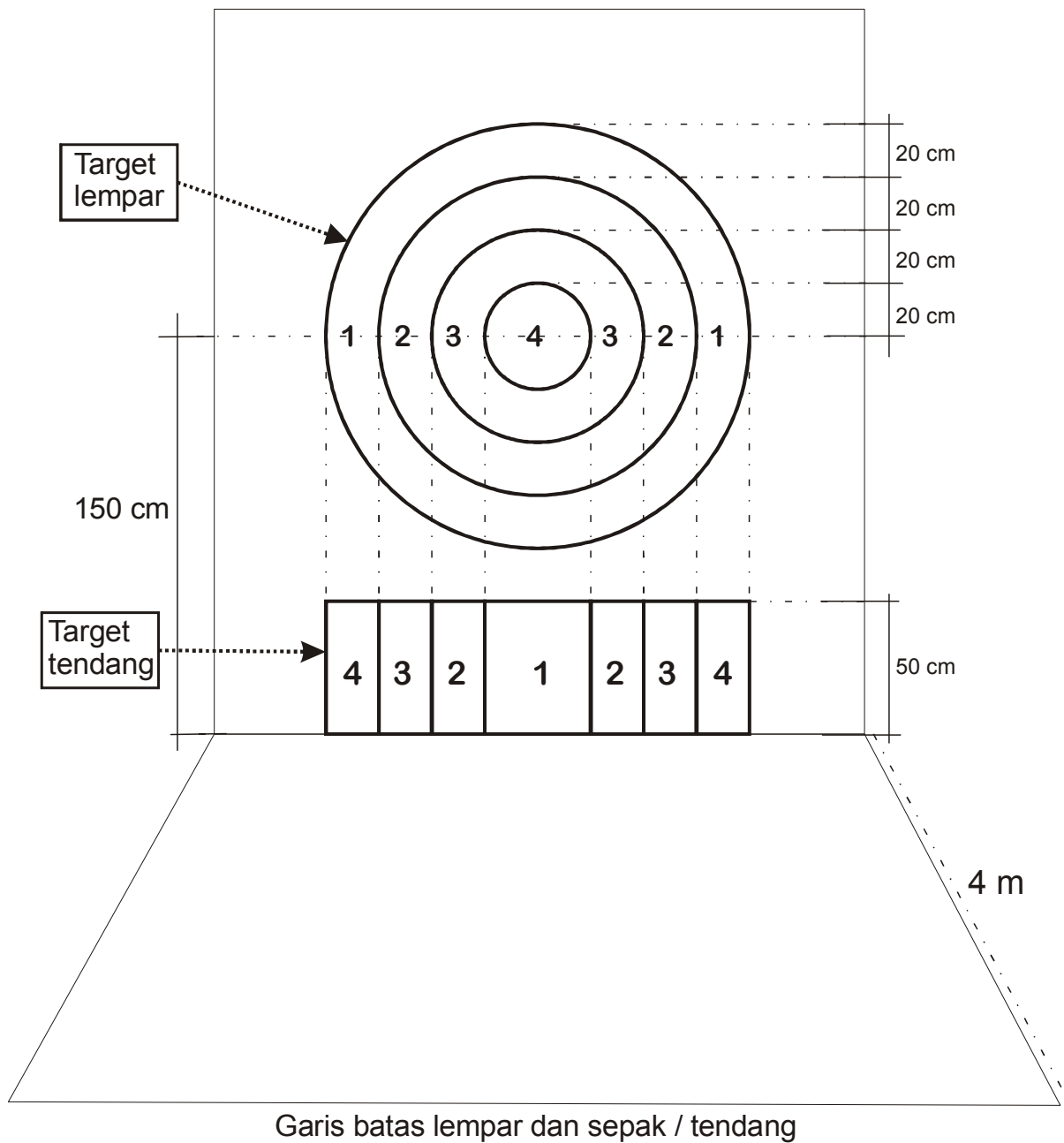
1. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,670 dengan taraf signifikansi 5%, dengan demikian hipotesis alternatif diterima
2. Ada sumbangan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap mata kuliah praktek dasar gerak *softball* yang ditunjukkan dengan besarnya  $R^2 = 0,449$  atau sebesar 44,9% atau 45%, dengan demikian hipotesis alternatif diterima

## DAFTAR PUSTAKA

- Bethel, Dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize
- Bompa, Tudor O.(1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: . Kendal: Hunt Publishing Company
- .....(1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company
- Craig, Susan; Johnson, Ken. (1985). *The Softball Handbook*. New York, Leisure Press.
- Don R. Kirkendall, Joseph J. Gruber and Robert E. Johnson (1980) *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- M. Sajoto (1995) *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- National Coaching Certification Program. (1979). *Coaching Manual, Level 1*. Canada: Canadian Amateur Softball Association.
- Noren, Rick. (2005). *Softball Fundamentals*. Canada: Human Kinetics
- Sridadi (2009). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Suharno HP. (1982). *Ilmu Coaching Umum (diktat)*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto (2003). *Keterampilan Groundstrokes petenis Pemula*. Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.
- William A. Grana and Alexander Kalenak (1991). *Clinical Sport Medicine*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.



# TES KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI PRODI PJKR FIK-UNY



## TES KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI

- a. Bentuk Tes : Melempar, menangkap dan menendang bola ke arah sasaran yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 selama 30 detik
- b. Tujuan : Mengukur koordinasi mata, tangan, dan kaki.
- c. Alat dan fasilitas :
  - 1) 2 buah bola tangan
  - 2) 1 buah stop watch
  - 3) Alat tulis untuk mencatat hasil
- d. Petunjuk Pelaksanaan :
  - 1) Testee siap dengan membawa bola tangan di belakang garis batas dengan jarak 4 meter dari dinding (sasaran/target) dan kesamping tak terbatas.
  - 2) Setelah aba-aba "Ya", Testee secepat mungkin melakukan gerakan melempar, menangkap, dan menendang bola ke arah sasaran/target (dinding) yang diberi skor 4, 3, 2, dan 1 secara terus menerus selama 30 detik.
  - 3) Bola yang memantul dari hasil lemparan maupun tendangan harus melewati garis batas yang sudah ditentukan.
  - 4) Setiap Testee disediakan 2 (dua) buah bola. Jika bola pertama yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), Testee diperbolehkan mengambil bola kedua (cadangan) dan selanjutnya kembali di belakang garis untuk melanjutkan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
  - 5) Jika bola kedua yang dilempar atau ditendang pantulannya tidak melewati garis batas atau keluar garis batas (luncas), Testee secepatnya dapat mengambil bola tersebut tanpa bantuan dari siapapun, selanjutnya kembali di belakang garis untuk melakukan gerakan berikutnya sampai waktu yang ditentukan habis.
- e. Penilaian
  - 1) Skor yang dihitung adalah, jumlah target yang berhasil disentuh bola hasil dari lemparan atau tendangan.
  - 2) Apabila bola yang dilempar atau ditendang mengenai garis sasaran, maka skor tertinggi yang dihitung.
  - 3) Apabila hasil lemparan atau tendangan tidak mengenai sasaran diberi skor "0"
  - 4) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali kesempatan dan diambil jumlah skor yang terbaik.
- f. Petugas :
  - 1 orang pengambil waktu.
  - 1 orang pengamat
  - 1 orang pencatat hasil
- g. Format penilaian :

**TABULASI DATA HASIL PENILAIAN KOORDINASI MATA, TANGAN DAN KAKI**

N O	NAMA CALON MAHASISWA	NO DA DA	TES RETES	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		JU ML AH
				L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	L	T	
1			1																					
			2																					
2			1																					
			2																					

Keterangan

L : skor lempar

T : skor tendang

# **PENINGKATAN PENGUASAAN BOLA MELALUI BALL FEELING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

oleh:  
**Subagyo Irianto**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak penggemarnya jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain, khususnya di Indonesia, meskipun dilihat dari prestasinya sendiri belum begitu menggembirakan.

Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Jika kita melihat permainan pemain-pemain Eropa atau Amerika Latin mereka bermain dengan teknik tinggi, pengoperan bola secara tepat, tembakan-tembakan benar-benar merupakan permainan yang enak untuk ditonton. Sedang kalau kita bandingkan dengan permainan pemain-pemain Nasional kita nampaknya masih ada perbedaan yang cukup mencolok. Salah satu kelemahan yang masih nampak pada pemain-pemain senior kita diantaranya dalam hal penguasaan bola, sehingga tidak jarang permainan cepat terhambat dan kesemiptaan mencetak gol terbuang sia-sia (Kadir Yusuf, 1985:45).

Untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi tersebut tentunya diperlukan suatu usaha yang gigih dan pengetahuan yang luas dari pelatihnya untuk memberikan latihan-latihan yang tepat dan cermat dari semua unsur yang dibutuhkan dalam sepakbola. Hal ini dapat dicapai dari proses latihan yang bertahap, berjenjang dan berkesinambungan.

Namun kenyataannya, kita lebih mementingkan pembinaan pemain senior dan kurang memperhatikan pembinaan terhadap pemain-pemain usia dini, padahal usia dini merupakan akar dari sebuah prestasi (Soedjono, 2008: 2).

Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain, seperti taktik, fisik, mental dan sebagainya. Sedangkan dalam kenyataannya pembinaan di tingkat dasar atau pembinaan usia muda seringkali kurang mendapat perhatian yang serius dari para pembinaanya. Untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam hal penguasaan bola kiranya perlu dicari suatu cara dan waktu yang tepat untuk memberikan latihan-latihan kepada pemain sehingga kelemahan-kelemahan yang menyangkut masalah penguasaan bola dapat diatasi.

### **Perumusan Masalah**

Untuk memberikan arah agar pembahasan nanti sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Mengapa latihan ball feeling perlu diberikan kepada pemain pemula?
2. Bagaimana cara meningkatkan penguasaan bola pada pemain pemula?

### **Tujuan**

Mengingat bahwa masalah penguasaan bola merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dimanapun, maka makalah ini ditulis dengan tujuan untuk :

1. Menyampaikan bahwa latihan ball feeling perlu diberikan kepada pemain bola.
2. Memberikan sumbangan pemikiran kepada para pelatih dan pembina sepakbola dalam upaya meningkatkan kemampuan penguasaan bola bagi para pemainnya.

## Batasan-batasan

Untuk membatasi permasalahan yang akan dibahas agar tidak terjadi kesalahan penafsiran maka perlu adanya beberapa batasan sebagai berikut :

1. Batasan istilah
  - a. Ball feeling menurut kamus istilah olahraga adalah perasaan terhadap bola. (Depdikbud, 1982: 12). Ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola.
  - b. Yang dimaksud penguasaan bola adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan bola dengan semua bagian badan yang sah dalam berbagai situasi.
  - c. Pemain pemula, menurut Yosef Sneyers (1982:11) adalah pemain yang berusia antara 7 sampai dengan 13 tahun.
2. Batasan permasalahan

Untuk meningkatkan kemampuan dalam penguasaan bola, ada beberapa cara lain yang bisa dilakukan. Namun, tulisan ini hanya membahas masalah latihan penguasaan bola dengan ball feeling pada pemain pemula.

## PEMBAHASAN

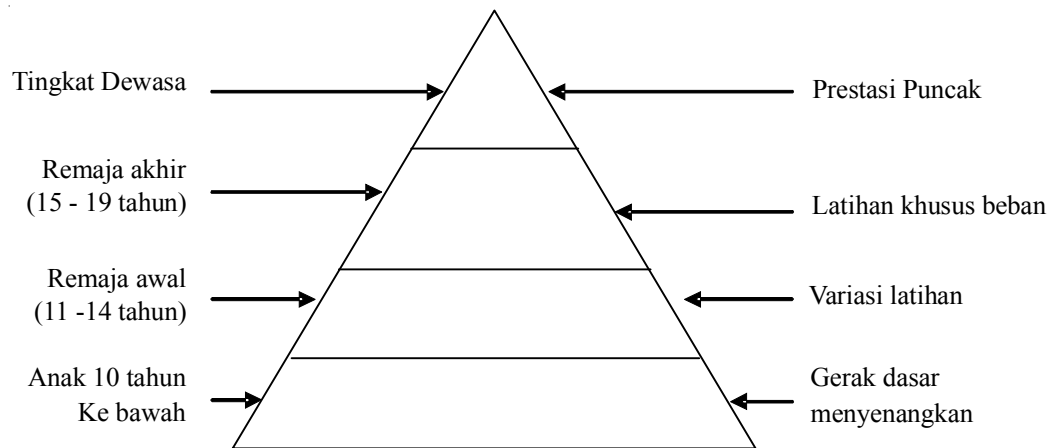
### Hakikat Pemain Pemula

Menurut pendapat Yosef Sneyers (1982:13), bahwa para pemain pemula memiliki sifat-sifat sebagai berikut : selalu ingin bergerak, penuh kenakalan, cenderung untuk menendang bola dan mengejanya. Sedangkan menurut Nettleton yang dikutip Depdikbud (1991:47), membagi karakteristik pemain pemula menjadi tiga aspek yakni : aspek fisik, aspek menatal dan aspek sosia. Adapun karakteristik ketiga aspek tersebut meliputi :

1. Karakteristik fisik
  - a. Penuh dengan energi
  - b. Seluruh tubuh ikut dilibatkan
  - c. Menyenangi skill yang melebihi kemampuan pertumbuhannya.
  - d. Kurang dalam penguasaan gerak yang komplek.
2. Karakteristik mental
  - a. Agresif
  - b. Minat meluas terhadap berbagai hal.
3. Karakteristik sosial
  - a. Belajar bekerja sama dengan orang lain.
  - b. Penguasaan diri semakin berkembang
  - c. Mulai belajar tentang peran sosial.

Menurut Soewarno (2001: 2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) Fase 1 (*fun phase*), yaitu pada umur 5-8 tahun, (b) Fase 2 (*technical phase*), yaitu pada umur 9-12 tahun, dan (c) Fase 3 (*tactical phase*), yaitu pada umur 13-17. Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3) menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan.

Adapun penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut Lutan (1988: 48) dapat disajikan dalam bentuk piramida pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1.  
Piramida latihan berdasarkan usia (Lutan, 1988: 48)

Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas maka untuk membina/melatih para pemain pemula diperlukan suatu kesabaran, ketelatenan, keteladanan sikap serta ketelitian dalam memberikan setiap bentuk latihan sehingga pembinaan disini benar-benar dapat memberikan kemampuan anak selanjutnya.

Ada beberapa hal yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina / melatih para pemain pemula sebagai berikut :

1. Pada tahap ini latihan diarahkan kepada pembentukan kemampuan dasar.
2. Menumbuhkan rasa senang terhadap sepakbola.
3. Memberikan banyak variasi latihan agar anak tidak cepat bosan, ada unsur bermainnya.
4. Memberikan sedikit kebebasan untuk memainkan bola.
5. Diusahakan sebanyak mungkin anak menyentuh bola dengan berbagai situasi dan perkenaan bagian badan dengan maksud untuk menumbuhkan feeling mereka terhadap bola.
6. Bentuk latihan dari hal yang sederhana, bukan bentuk latihan yang bersifat kompleks.
7. Memperhatikan keseimbangan yang baik antara latihan dengan istirahat.
8. Perlu dikembangkan rasa sosial anak melalui latihan-latihan yang melibatkan kerjasama dengan orang lain.

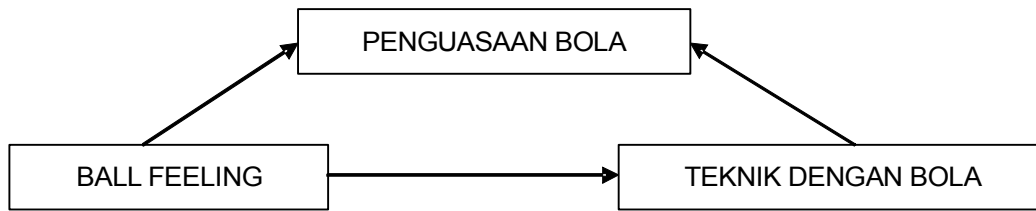
### **Manfaat Latihan Ball Feeling dalam Penguasaan Bola**

Dalam sepakbola salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola, ini berarti jika faktor-faktor pendukung lainnya dianggap cukup menunjang.

Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri, 1986:20). Sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu permainannya.

Wiel Coerver (1985:85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani Tim Nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa , pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam ball feeling maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola. Sedangkan Kadir Yusuf (1982:213) menyatakan bahwa, tindakan terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, mengontrol dan sebagainya adalah berusaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola.

Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola cara baik setiap pemain harus memiliki feeling yang baik terhadap bola. Sehubungan dengan itu untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat kita lihat bagan sebagai berikut:



Untuk memperoleh pengertian dan pemahaman diagram tersebut di atas, perlu uraian masing-masing faktor yang terdapat dalam diagram tersebut. Adapun uraian faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Penguasaan bola

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi : a. teknik menendang, b. teknik mengontrol, c. teknik menggiring, d. teknik menyundul (Soegijanto, 1990:13). Selanjutnya Soegijanto menyatakan bahwa disamping empat teknik di atas masih ada beberapa teknik lain yang perlu dikuasai dan dikembangkan untuk mendukung kemampuan bermain sepakbola yang meliputi : a. melempar bola, b. gerak tipu dengan bola, c. merampas bola, d. teknik khusus penjaga gawang.

Untuk dapat meraih prestasi dalam bermain sepakbola, pemain harus memiliki kemampuan penguasaan gerak teknik. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: 1) Menendang (*kicking*), 2) Menghentikan (*stopping*), 3) Menggiring (*dribbling*), 4) Menyundul (*heading*), 5) Merampas (*tackling*), 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), dan 7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menurut Aang Witarsa (1984: 1) teknik sepakbola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) Teknik tanpa bola yang terdiri dari lari, lompat, gerak tipu, dan khusus bagi pemain belakang (*keeper*) dan 2) Teknik dengan bola yang terdiri dari menendang, mengontrol bola, membawa bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), gerak tipu dengan bola, merebut bola (*tackling*), melempar bola, dan teknik khusus untuk penjaga gawang (*keeper*).

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola.

#### a. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

#### b. Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- 2) Mengoperkan bola (*passing*)
- 3) Menendang bola ke gawang (*shooting*)
- 4) Menggiring bola (*dribbling*)
- 5) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*)
- 6) Menyundul bola (*heading*)
- 7) Gerak tipu (*feinting*)
- 8) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*)
- 9) Melempar bola kedalam (*throw-in*)
- 10) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Dengan memperhatikan pernyataan yang berkaitan dengan pengertian penguasaan bola tersebut di atas maka disini dapat kita kelompokkan menurut berkenaan bagian badan yang digunakan untuk menguasai

bola terutama dalam penguasaan keempat teknik pokok di atas yakni : a) bagian kaki, b) bagian perut dan dada, c) bagian kepala.

Selanjutnya untuk mengetahui kegunaan dari masing-masing bagian tersebut adalah sebagai berikut :

a. Bagian kaki

Untuk bagian kaki ini dimaksudkan guna penguasaan bola mulai dari kaki sampai paha, yang meliputi:  
1) teknik menendang, 2) teknik mengontrol, 3) teknik menggiring dan 4) teknik gerak tipu.

b. Bagian perut dan dada

Untuk bagian ini biasanya lazim digunakan untuk teknik mengontrol bola saja.

c. Bagian kepala

Bagian kepala digunakan untuk teknik menyundul dan teknik mengontrol bola.

## 2. Ball Feeling

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Bagi pemain-pemain muda atau pemula biasanya mereka belum memiliki perhitungan yang baik terhadap bola sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam hal penguasaan bola. Oleh karena itu pemain lebih dulu diajak mengenal sifat-sifat bola, agar lebih dapat menyatu dengan bola.

Dalam hal ini Soedjono (1980:3) menyatakan bahwa dengan melalui latihan ball feeling ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

## 3. Bentuk-bentuk latihan ball feeling :

Setelah kita mengetahui beberapa tujuan dan manfaat dari latihan ball feeling ini maka disini penulis menyampaikan beberapa bentuk latihan ball feeling. Adapun bentuk-bentuk latihan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yakni : bagian kaki, paha, dan bagian kepala.

### Bentuk-bentuk Latihan Ball Feeling

BAGIAN / BENTUK LATIHAN	PELAKSANAAN
1. Bagian kaki	
1.1. Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3. Menimang bola rendah di antara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4. Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5. Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dilakukan di tempat</li> <li>· Dilakukan sambil bergerak</li> <li>· Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah</li> <li>· Dilakukan berpasangan</li> </ul>



2. Bagian paha 2.1. Menahan bola di atas paha	Bola diletakkan di atas paha kemudian ditahan beberapa saat sampai bola tidak jatuh.
2.2. Menimang bola di udara dengan paha kanan dan kiri bergantian	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul -pantulkan / ditimang -timang dengan paha kanan dan kiri secara bergantian dan berulang-ulang.
2.3. Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dilakukan di tempat</li> <li>· Dilakukan sambil bergerak</li> <li>· Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah</li> <li>· Dilakukan berpasangan</li> </ul>
3. Bagian kepala 3.1. Menahan bola di atas kepala	Bola diletakkan di atas dahi, kemudian ditahan sejenak bola tidak jatuh secara berulang-ulang.
3.2. Menimang bola dengan kepala	Bola dilemparkan ke atas, kemudian dipantul -pantulkan/ditimang-timang dengan perkenaan dahi secara berulang-ulang.
3.3. Kombinasi latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dilakukan di tempat</li> <li>· Dilakukan sambil bergerak</li> <li>· Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah</li> <li>· Dilakukan berpasangan</li> </ul>

Dengan memperhatikan beberapa bentuk latihan tersebut di atas, maka selanjutnya para pemain, pelatih sepakbola dapat menggunakan atau memilih dari beberapa bentuk latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan yang dikehendaki, sehingga diharapkan pembinaan dasar bagi para pemain pemula dapat tertanam dengan baik yang pada gilirannya akan memberikan andil yang cukup besar bagi pembinaan terutama peningkatan penguasaan bola melalui latihan ball feeling, sehingga pembinaan dasar dapat tercapai dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dalam pembahasan tersebut di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam membina pemain pemula pada prinsipnya adalah memberikan kemampuan dasar yang baik untuk perkembangan prestasi anak selanjutnya.
2. Kemampuan dalam penguasaan bola bagi pemain sangat dipengaruhi oleh feeling pemain terhadap bola.
3. Latihan ball feeling sangat tepat diberikan pada pemain pemula sebelum memasuki tahapan latihan teknik dasar dalam sepakbola.
4. Ada tiga bagian badan yang sangat dominan untuk menguasai bola yakni, bagian kaki, bagian paha, dan bagian kepala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa (1984). *Dasar-dasar Teknik Sepakbola*. Jakarta. PSSI.
- Chussaeri (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Depdikbud (1991). *Diklat Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Kadir Yusuf (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Lutan, Rusli., (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. P2LTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.

- \_\_\_\_\_ (2008). *Seminar Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Yogyakarta: PSIM.
- Soewarno Kr. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Sugiyanto (1990). *Teknik Dasar Sepakbola (Diktat Kuliah)*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Wiel Coerver (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Yosef Sneyers (1982). *Sepakbola Remaja*. Jakarta. PT. Rosda Jayaputra.

# SPELIALISASI: KARAKTER PEMAIN BOLAVOLI

Oleh:  
Sujarwo, M.Or  
Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRACT

This essay have the main purposes to give the reader understanding about specializations on volleyball players thatis characters that whom by each volleyball player. There are five character players that needed on a team, its need to be train optimally. Couse if this five character didnt have by a team the game cant be played well. This five characters, there are: open spiker, quicker, allrounder, setter, and libero. On team they must cooperated and comunicate one an each other, to geat the main goal. This rules and the solutions of this conditions rules must been sosialisized to the people to give them explenations and understanding about this spesialisatation character that its used to face on the new rules and the spectators loved this volleyball games.

**Kata kunci:** *Specialitation, volleyball character player*

## PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh beberapa orang, dengan seluruh anggota badan dengan pantulan yang sah, melewati rintangan yaitu net untuk tujuan tertentu. Permainan bolavoli juga merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama antara pemain yang melakukan, dengan kerjasama yang baik maka permainan akan lebih menarik. Permainan bolavoli sering dimainkan dalam suatu lembaga pemerintah maupun swasta, yaitu: instansi atau kantor-kantor, perusahaan, bahkan sekolahan. Permainan bolavoli yang biasa dilihat di lembaga atau instansi tersebut adalah bolavoli dalam rangka rekreasi saja, namun yang dimaksud permainan bolavoli yang sesungguhnya adalah permainan bolavoli yang ada di klub-klub bolavoli atau dalam even-even kejuaraan bolavoli resmi baik yang diselenggarakan oleh Pengurus Besar Bolavoli seluruh Indonesia maupun kepanjangan tangan dari Pengurus Besar tersebut, yaitu di Pengurus bolavoli propinsi maupun pengurus bolavoli di kabupaten.

Semakin majunya pengetahuan dan teknologi juga berdampak pada seluruh aspek olahraga, khususnya dalam permainan bolavoli dengan adanya aturan permainan yang semakin ketat dan efektif. Peraturan yang disusun berdasarkan pengalaman dan bahasan dari permasalahan yang ada di perbolavolian dunia dalam hal ini Federasi Olahraga Bolavoli Dunia (FIVB), mengeluarkan peraturan jika bisa dilaksanakan dengan baik maka akan terlihat dengan jelas juga kualitas permainan bolavoli. Dengan berkembangnya peraturan permainan bolavoli maka juga diikuti oleh pengembangan maupun kemajuan dalam proses pelatihan dan strategi pertandingan. Peraturan permainan bolavoli dengan sistem *rallypoint* menuntut masing-masing tim seefektif mungkin menyusun strategi dalam memenangkan pertandingan. Tim dalam hal ini adalah pelatih dan pemain, bagi seorang pelatih mensikapi adanya perkembangan baru dalam permainan bolavoli yaitu dengan mensikapi dengan kritis dan fokus dengan segera menyusun program latihan yang tepat dan efektif. Sedangkan bagi pemain atau atlet bolavoli, karena masing-masing pemain mamiliki keterbatasan yang sudah sifatnya haq atau mutlak, maka hendaknya harus menentukan suatu pilihan atau posisi yang sesuai dengan kemampuan dan kelebihan yang dimiliki oleh masing-masing.

Karena tidak mungkin efektif seorang pemain memiliki kemampuan atau posisi yang semua bisa di segala posisi, dapat dianalogkan bahwa seseorang yang mempelajari suatu mata pelajaran maka dia akan berhasil dengan pelajaran tersebut apabila ditekuni dengan sungguh-sungguh, oleh karena itu penulis ingin mengkaji secara singkat permasalahan ini, sesuai dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki tentang

spesialisasi dalam pemain bolavoli sesuai dengan karakteristik masing-masing pemain, baik karakter fisik maupun kemampuan.

## PEMBAHASAN

Dalam peraturan permainan bolavoli yang terbaru daftar nama pemain bolah 18 orang apabila even dan sistem pertandingannya panjang waktu pelaksanaannya. Namun yang berada di lapangan saat bertanding hanya bolah 14 orang, itupun tim-tim tertentu yang memiliki kaos tim yang banyak yang terjadi di lapangan, hanya 12 orang pemain saja yang masuk ke dalam lapangan. Istilah atau sebutan yang lazim digunakan bagi pemain atau atlet bolavoli untuk pemain yang memiliki spesialisasi diantaranya adalah sebagai berikut: (1) pengumpan atau *setter/toser*; (2) smasher bola tinggi atau *Open spike/as spike*; (3) smasher bola cepat atau *quick spike*; (4) pemain dengan semua jenis bisa meskipun tidak optimal atau *allround*; (5) pemain bertahan atau *libero*. Berikut akan dibahas masing-masing posisi pemain tersebut satu demi satu, sesuai dengan spesifikasinya:

### 1. Pengumpan atau *setter*

Pemain dengan posisi pengumpan hendaknya memiliki karakter yaitu: sabar, memiliki strategi dan taktik yang efektif, memiliki daya blok yang bagus juga, otomatis hendaknya tingginya minimal 190 cm sesuai dengan standar pemain nasional saat ini, memiliki daya tahan yang bagus, memiliki mata atau pandangan yang bagus dan cermat, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan juga, memiliki kemampuan membagi bola yang bagus, memiliki power otot dan fleksibilitas terutama lengan tangan yang istimewa, memiliki daya juang yang tinggi dan komunikasi yang baik, biasanya pengumpan memiliki servis yang bagus.

### 2. Smasher bola tinggi atau *Open spike*

Pemain dengan posisi smash bola tinggi hendaknya memiliki karakter: semangat dan daya juang yang tinggi, memiliki jangkauan smash yang tinggi, memiliki kualitas power otot lengan yang ideal, memiliki tinggi badan yang tinggi juga semakin tinggi tentu saja diikuti dengan kemampuan yang kualitas bagus maka semakin bagus juga, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus juga, harus juga mampu memberikan umpan meskipun tidak harus sebagus setter atau pengumpan, harus memiliki kemampuan memperkirakan sudut lapangan baik lapangan sendiri maupun sudut lapangan lawan, harus juga memiliki kemampuan servis yang efektif.

### 3. Smasher bola cepat/*quick spike*

Pemain dengan posisi sebagai penyerang bola cepat hendaknya memiliki karakter: kritis, memiliki pengambilan keputusan yang baik/*decision making* bagus atau cepat dan akurat, memiliki kecepatan yang bagus juga, memiliki kemampuan blok yang bagus juga, karena biasanya pemain ini juga ditugaskan sebagai *center* blok atau blok di tengah, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus, tinggi badan juga hendaknya sama dengan open spike rata-rata 190 cm, memiliki kemampuan servis yang bagus juga sangat mendukung dan juga harus memiliki kemampuan memperhitungkan sudut.

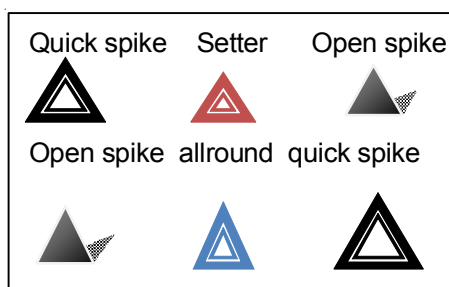
### 4. Pemain *allround*

Pemain dengan posisi ini biasanya cross atau silang dengan posisi pengumpan atau setter, biasanya dipilih seorang pemain yang bisa menggantikan atau membantu saat pengumpan berada di posisi belakang dan bertahan dari bola serangan lawan yang menuju arah posisi setter. Sehingga karakter yang hendaknya dimiliki oleh seorang pemain *allround* adalah: hendaknya memiliki tinggi badan yang rata-rata juga 190 cm, memiliki kemampuan mengumpan yang hampir seperti toser atau pengumpan, hendaknya memiliki smash atau spike yang bermacam-macam juga meskipun tidak optimal, baik bola tinggimaupun bola cepat, harus memiliki jiwa yang sabar karena kemungkinan jarang diberikan umpan, karena biasanya awal penyerangan biasanya dipercayakan kepada penyerang atau smasher bola tinggi/open spike dan penyerang dengan tipesmash bola cepat/quicker, hendaknya juga memiliki kemampuan bertahan, menyerang maupun servis yang bagus juga.

## 5. Pemain bertahan atau *Libero*

Pemain dengan posisi ini hendaknya memiliki karakter: sabar, daya juang tinggi, memiliki power dan fleksibilitas yang bagus, memiliki kemampuan receive servis atau menerima bola dari servis lawan yang bagus, memiliki pertahanan yang bagus, memiliki *speed* atau kecepatan yang bagus, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki kontrol bola yang bagus, memiliki *feelingball* yang bagus, memiliki penguasaan lapangan yang *excellent*.

Dari kelima spesialisasi atau karakter pemain dalam permainan bolavoli hendaknya juga memiliki pemain cadangan yang masing-masing minimal satu orang pemain pengganti dalam posisi ataupun spesialisasi yang sama. Seorang pelatih juga memiliki peran penting dalam menyusun komposisi tim inti dalam pertandingan atau permainan yang akan dijalani, berikut beberapa komposisi pemain yang lazim digunakan oleh pelatih dan official yang menggunakan pemain yang memiliki spesialisasi atau karakter:



Gambar: posisi awal lazim pemain dengan spesialisasi

Posisi yang di gambar merupakan posisi yang lazim digunakan oleh para pelatih, meskipun ada beberapa pelatih belum menggunakan spesialisasi mengingat kemampuan atlet maupun pengetahuan yang mencukupi tentang jenis atau bentuk spesialisasi. Rasionalisasi kenapa posisi pemain komposisinya seperti gambar, adalah: quicker atau smash bola cepat tentunya harus didekatkan dengan setter atau pengumpan mengingat setter atau pengumpan akan mengalami kesulitan apabila jarak pengumpan dengan quicker jauh, memposisikan bolanya akan sulit karena dipengaruhi oleh jarak yang jauh. Kemudian rasionalisasi open spiker dan quick spiker di posisikan selalu bersilangan bukan derdekatan atau “jejer (jawa)” yaitu: agar saat perputaran terjadi maka selalu diposisikan ada satu quicker dan satu open spiker yang ada di depan untuk menyerang dan setter atau allround yang mengumpankan bola atau menyajikan bolanya. Selain untuk hal tersebut, komposisi ini juga digunakan sebagai strategi mengecoh lawan yang akan melakukan blok, apabila ada tipe atau karakter smash di depan maka bisa digunakan variasi serangan untuk mengecoh lawan dan menciptakan point.

Untuk posisi bertahan bisa memanfaatkan libero sesuai karakteristiknya, biasanya posisi libero menggantikan posisi quicker atau penyerang bola cepat karena rasionalisasinya agar pemain di posisi tersebut tidak mudah lelah. Setelah pemain tersebut setelah servis terjadibola mati dan servis buat lawan maka libero menggantikan posisi pemain tersebut di lapangan sebagai pemain bertahan, kemudian setelah libero bergesser dan berada di posisi depan maka pemain yang tadi digantikan oleh libero maka masuk lagi di posisi 4 depan sebagai penyerang kembali. Hal tersebut apabila dilaksanakan dengan baik dan efektif maka hasilnya juga akan maksimal.

Masing-masing pemain dalam satu tim tentu saja memiliki kekurangan dan kelebihan, seharusnya masing-masing pemain dalam satu tim hendaknya saling mengerti dan mengisi kekurangan tersebut, bukan malah sebaliknya. Karena tidak menutup kemungkinan bahwa hal non teknis internal dalam tim bisa menggagalkan tujuan awal tim tersebut. Seorang pelatih yang bagus juga harus mengenal dan memilih pemain-pemain yang memiliki spesialisasi yaitu karakter pemain sesuai dengan kebutuhan tim. Bisa kita lihat suksesnya tim besar sepakbola dunia inter milan meraih triple winner di tangan pelatih Mourinho “*the special one*” pelatih tersebut juga menggunakan spesialisasi yaitu mencari pemain-pemain yang berkarakter, diantaranya karakter: berdaya juang tinggi, memiliki kemampuan sesuai dengan posisi atau kebutuhan dalam tim, memiliki pemikiran kritis, memiliki kecepatan, memiliki pengambilan keputusan yang tepat dan akurat, dan memiliki komunikasi yang bagus.

## KESIMPULAN

Spesialisasi dalam permainan bolavoli merupakan suatu solusi baru jenis strategi menghadapi tantangan peraturan yang sesuai dengan kemajuan dan demi kualitas permainan bolavoli yang menarik dan layak untuk ditampilkan dalam even kejuaraan yang bergengsi. Karena permainan bolavoli harus juga mengikuti perkembangan pengetahuan dan teknologi dan bila tidak akan jauh ketinggalan dan semakin tidak menantang orang untuk minat berprestasi melalui permainan bolavoli.

## SARAN

Permainan bolavoli dan peraturan yang terbaru hendaknya segera ada sosialisasi ke masyarakat dan mensikapi adanya peraturan terbaru tersebut hendaknya pemerhati dan pecinta bolavoli juga harus mendukung dan menerima dengan semua aturan dan bekerjasama agar tercapai harapan bahwa permainan bolavoli ini bisa menjadi olahraga pilihan bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Panduan olahraga Bola Voli*. Solo: Pustaka Utama.
- Robinson B. (1993). *Bola Voli (bimbingan, petunjuk & teknik Bermain)*. Jakarta: Dahara Prize.
- Suhadi & Sujarwo .(2010). *Volleyball for all*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Viera B.L & Ferguson B.J. (2004). *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

# PROGRAM LATIHAN REHABILITASI PASCA CEDERA ANKLE

oleh:  
**BM.Wara Kushartanti**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

Ankle atau pergelangan kaki dan kaki merupakan struktur kompleks yang mempengaruhi keseluruhan ekstremitas. Cedera pada daerah ini dapat mempengaruhi efisiensi dan efektivitas fungsi tungkai bawah. Struktur di daerah ini meliputi 26 tulang, 33 sendi di kaki, pergelangan kaki, dan tungkai bawah, bersama dengan otot-otot intrinsik dan ekstrinsik. Struktur yang menyentuh tanah pertama kali saat berjalan adalah calcaneus. Bersama dengan talus membentuk sendi subtalar, dan talus bersama tibia serta fibula membentuk sendi talocrural. Fungsi normal dari kedua sendi ini memungkinkan seseorang mendaratkan kaki di atas permukaan dan beradaptasi terhadap variasi topografi tanah selama berjalan. Meskipun sendi talocrural sebetulnya adalah sendi ankle, namun demikian baik sendi talocrural maupun sendi subtalar sering disebut sebagai *ankle*. Sendi talocrural bergerak dorsofleksi dan plantarfleksi, sedangkan sendi subtalar untuk inversi dan eversi. Gerakan pronasi memungkinkan kaki untuk lebih mudah mengakomodasi permukaan yang tidak rata. Supinasi memungkinkan kaki lebih kaku, menyediakan tenaga untuk berpindah tempat, dan memungkinkan kekuatan diaplikasikan untuk tenaga pendorong dalam bergerak.

Cedera ankle sering kali terjadi baik pada olahragawan maupun bukan olahragawan pada umumnya. Prevalensi cedera saat ini cukup besar dan sebagian besar penyembuhan tidak sempurna, sehingga ada kecenderungan untuk mengalami cedera ulangan atau kambuhan. Di Amerika, kira-kira 20% anak-anak dan remaja yang berpartisipasi dalam olahraga mengalami cedera setiap tahunnya. Satu dari empat kasus cedera yang terjadi merupakan cedera yang serius (Konin, 2009). Di KONI DIY selama pelatda PON XII terlihat bahwa dari 98 kasus cedera yang ditangani, 72 kasus (73,5%) diantaranya merupakan cedera kambuhan akibat penyembuhan cedera lama yang tidak sempurna (Litbang KONI DIY, 2008). Cedera ankle merupakan cedera yang paling sering terjadi dan paling mudah untuk disembuhkan, meskipun juga merupakan cedera yang paling sering kambuh.

Di sisi lain, berbagai model terapi latihan untuk rehabilitasi cedera sudah diteliti, diantaranya cedera untuk ankle. Dari hasil penelitian penulis dan kawan-kawan pada tahun 2008 (Wara, 2008), direkomendasikan 15 macam latihan untuk rehabilitasi cedera kaki dan tungkai bawah yang telah terbukti secara signifikan dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan ankle pada khususnya, dan kaki pada umumnya.

## **A. Kejadian Cedera dan Prosesnya**

Cedera akan terjadi apabila trauma atau kekuatan luar yang mengenai tubuh melebihi daya tahan jaringan tubuh. Cedera bisa mengenai otot dan tendon, sendi dan ligamen, tulang, saraf, dan pembuluh darah di jaringan. Respon jaringan muskuloskeletal terhadap trauma menurut Kannus (2000) terdiri atas tiga fase, yaitu fase inflamasi akut, fase proliferaatif, serta fase maturasi dan remodelling.

### **1. Fase Inflamasi Akut**

Pada fase inflamasi akut, terjadi iskemia, gangguan metabolik, dan kerusakan membran sel karena proses peradangan, yang pada gilirannya ditandai dengan infiltrasi sel-sel inflamasi, edema jaringan, eksudasi fibrin, penipisan dinding kapiler, penutupan kapiler, dan kebocoran plasma. Secara klinis, peradangan ditandai dengan pembengkakan, eritema, peningkatan temperatur, nyeri, dan hilangnya fungsi. Proses ini tergantung waktu dan dimediasi oleh kejadian-kejadian vaskular, selular, serta kimiawi, yang berakhir pada perbaikan jaringan atau kadang-kadang pembentukan jaringan sikatriks.

Segara setelah terjadi cedera, terjadi proses peradangan sebagai mekanisme pertahanan tubuh. Peradangan

ditandai dengan panas, merah, bengkak, nyeri, dan hilangnya fungsi. Panas dan warna merah di tempat cedera disebabkan karena meningkatnya aliran darah dan metabolisme di tingkat sel. Pembengkakan akan terjadi di daerah cedera karena kerja agen-agen inflamasi dan tingginya konsentrasi protein, fibrinogen dan gamma globulin. Cairan akan mengikuti protein, keluar sel dengan cara osmosis, sehingga timbul bengkak. Rasa nyeri disebabkan oleh iritan kimiawi yang dilepaskan di tempat cedera. Nyeri juga terjadi akibat meningkatnya tekanan jaringan karena bengkak yang akan mempengaruhi reseptor saraf, dan menyebabkan nyeri (the Athlete Project, 2005).

## **2. Fase Proliferatif**

Pada fase proliferasi, terjadi pembentukan faktor pembekuan fibrin dan proliferasi fibroblast, sel sinovial, dan kapiler. Sel-sel inflamasi menghilangkan jaringan yang rusak dengan fagositosis, dan fibroblast secara ekstensif memproduksi kolagen (pada awalnya adalah yang paling lemah, yaitu kolagen tipe 3, selanjutnya tipe 1) dan komponen matriks ekstraseluler lainnya.

## **3. Fase Pematangan dan Remodelling**

Fase ini ditandai dengan berkurangnya kandungan air proteoglikan pada jaringan penyembuhan dan serabut kolagen tipe 1 akan kembali normal. Kira-kira 6 sampai 8 minggu sesudah cedera, serabut kolagen baru dapat menahan tekanan yang mendekati normal, meskipun pematangan tendon dan ligamen mungkin membutuhkan waktu lebih lama, bisa sampai 6-12 bulan.

Secara umum cedera olahraga seringkali direspons oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functio laesa* (penurunan fungsi). Pembuluh darah di lokasi cedera akan melebar (*vasodilatasi*) dengan maksud untuk mengirim lebih banyak nutrisi dan oksigen dalam rangka mendukung penyembuhan. Pelebaran pembuluh darah ini lah yang mengakibatkan lokasi cedera terlihat lebih merah (*rubor*). Cairan darah yang banyak dikirim di lokasi cedera akan merembes keluar dari kapiler menuju ruang antar sel, dan menyebabkan bengkak (*tumor*). Dengan dukungan banyak nutrisi dan oksigen, metabolisme di lokasi cedera akan meningkat dengan sisa metabolisme berupa panas. Kondisi inilah yang menyebabkan lokasi cedera akan lebih panas (*kalor*) dibanding dengan lokasi lain. Tumpukan sisa metabolisme dan zat kimia lain akan merangsang ujung saraf di lokasi cedera dan menimbulkan nyeri (*dolor*). Rasa nyeri juga dipicu oleh tertekannya ujung saraf karena pembengkakan yang terjadi di lokasi cedera. Baik *rubor*, *tumor*, *kalor*, maupun *dolor* akan menurunkan fungsi organ atau sendi di lokasi cedera yang dikenal dengan istilah *functio laesa*.

Penanganan cedera akut segera setelah kejadian, telah banyak dilakukan secara benar oleh petugas PPK maupun oleh pelatih atau bahkan oleh olahragawan itu sendiri. Prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) telah tersosialisasi dan terapkan dengan baik, sehingga memberatnya cedera dapat dibatasi atau dicegah. Meskipun demikian setelah penyembuhan cedera akut terjadi, tidak diikuti dengan terapi latihan yang dapat memulihkan fungsi bagian yang cedera sehingga siap untuk digunakan lagi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini akan menimbulkan cedera yang berulang (*habitualis* atau kumat-kumatan) dan bahkan menjadi cedera kronis. Keadaan ini diperparah oleh perilaku olahragawan yang tidak sabar menunggu sepenuhnya penyembuhan cedera, dan ingin segera berlatih kembali. Jumlah cedera yang tidak sembuh dengan sempurna di kalangan olahragawan cukup tinggi. Untuk itulah sekarang disosialisasikan istilah **PRICEM** (*Prevention, Rest, Ice, Compression, Elevation, Mobilization*). *Prevention* ditambahkan agar para olahragawan secara sadar melakukan usaha pencegahan antara lain dengan menggunakan alat pelindung, dan menerapkan teknik serta aturan yang benar. *Mobilization* ditambahkan agar para olahragawan secara sadar melakukan mobilisasi secepatnya untuk merehabilitasi cedera dan akhirnya mendapatkan kesembuhan yang sempurna. Salah satu bentuk mobilisasi adalah model terapi latihan yang merupakan usaha melatih bagian tubuh yang mengalami cedera dengan latihan *stretching*, latihan penguatan dan daya tahan otot.

## **B. Prinsip-prinsip Rehabilitasi**

Menurut Houglum (2005: 13-15), prinsip rehabilitasi harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:



### **1. Menghindari memperburuk keadaan**

Pada penanganan rehabilitasi cedera, sangat penting untuk tidak memperburuk cedera. Terapi latihan, jika tidak dilaksanakan dengan benar potensial untuk membuat cedera lebih parah. Pengetahuan tentang bagaimana respon tubuh terhadap cedera menentukan dalam pemilihan latihan yang digunakan. Keterampilan dalam observasi respon pasien diperlukan untuk mengenali kapan dan seberapa jauh pengaruh program terapi latihan dapat memberi efek tanpa memperburuk cedera.

### **2. Lakukan sesegera mungkin**

Prinsip terapi latihan dalam program rehabilitasi harus dimulai sesegera mungkin, tanpa memperburuk cedera. Semakin cepat pasien memulai porsi latihan, semakin cepat dapat kembali ke aktivitas sepenuhnya. Setelah cedera, istirahat memang diperlukan, namun demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak istirahat akan memperlambat pemulihan. Dikatakan bahwa imobilisasi seminggu pertama setelah cedera, 3%-4% kekuatan otot berkurang setiap harinya. Beberapa studi menemukan bahwa laju pemulihan jauh lebih lambat daripada laju kehilangan kekuatan otot. Penemuan tersebut mengindikasikan pentingnya memulai program terapi latihan sesegera mungkin setelah kondisi memungkinkan.

### **3. Jaga Kepatuhan Pasien**

Tanpa kepatuhan pasien, program rehabilitasi tidak akan berhasil. Untuk memastikan kepatuhan, sangatlah penting untuk menginformasikan isi dan tujuan program kepada pasien. Pasien akan lebih patuh jika pasien menyadari program yang diikutinya. Seringkali seseorang yang mengalami cedera merasa kehilangan kekuatan akibat cedera. Perasaan ini dapat mencegah kesuksesan program terapi latihan. Kepatuhan dalam hal ini berarti bahwa program dijalankan secara konsisten.

### **4. Individualisasi**

Masing-masing orang merespon cedera secara berbeda-beda, dan hal ini mempengaruhi program rehabilitasi yang harus diikuti. Perbedaan psikologis dan kimiawi mempengaruhi respon spesifik terhadap cedera. Sangat penting untuk menyadari bahwa meskipun suatu cedera kelihatannya sama, namun demikian perbedaan yang tidak terdeteksi dapat mengubah respon individu terhadap cedera.

### **5. Berurutan secara spesifik**

Urutan program rehabilitasi cedera, yaitu latihan fleksibilitas dan *range of motion* (ROM), latihan kekuatan dan daya tahan otot, serta latihan proprioseptif, koordinasi, dan kelincahan.

### **6. Intensitas menantang**

Intensitas terapi latihan harus memberi tantangan pasien dan daerah cedera, tetapi tidak boleh memperburuk cedera. Mengetahui kapan meningkatkan intensitas tanpa memperberat cedera membutuhkan observasi respon pasien dan pengetahuan tentang proses penyembuhan. Sebagai contoh, jika seorang pasien dapat dengan mudah mempertahankan keseimbangan satu kaki, buat program dengan aktivitas yang sama di atas permukaan yang tidak stabil, misalnya di atas trampolin mini. Jika di atas lantai terlalu mudah dan di atas trampolin terlalu sulit, maka pasien bisa melakukannya di atas lantai dengan mata tertutup.

### **7. Tetap menjaga kebugaran kardiovaskuler**

Sangatlah penting bagi pasien cedera untuk mempertahankan kebugaran pada daerah yang tidak terkena cedera. Hal ini berarti bahwa pasien harus menjaga sistem kardiovaskular pada tingkat sebelum cedera, mempertahankan ROM, kekuatan dan daya tahan otot, serta koordinasi pada anggota gerak dan sendi yang tidak cedera. Saat pasien cedera, fokus program rehabilitasi tidak hanya pada daerah cedera, tetapi juga pada seluruh tubuh.

Menurut Viljoen (2000), rehabilitasi cedera meliputi pencegahan cedera, penilaian cedera, dan manajemen cedera. Pencegahan cedera terdiri atas tes sebelum partisipasi olahraga, intervensi secara individual, penilaian dan skrining teratur, latihan kekuatan dan kondisioning dengan benar, serta melibatkan ahli biomekanik olahraga.

Idealnya tim medis meliputi dokter olahraga, fisioterapis, dan ahli biokinetik/biomekanik. Dokter olahraga bertugas mengkoordinasi dan menilai kondisi medis bersama dengan tim, menilai persiapan medis dalam even olahraga, mengkoordinasi rehabilitasi dan perkembangannya, mengatur dan menilai penggunaan alat-alat

pelindung, manajemen cedera, mendiagnosis cedera, membuat keputusan klinis terkait beratnya cedera dan akibat yang ditimbulkannya, mengevaluasi kapan kembali bermain bersama dengan tim, serta mengedukasi olahragawan tentang zat-zat ergogenik dan daftar obat terlarang.

Fisioterapis olahraga bertugas mengevaluasi kondisi muskuloskeletal, mengawali segera rehabilitasi, manajemen cedera di lapangan bersama dokter olahraga, melakukan pembalutan pada cedera, mengevaluasi kesiapan kembali bertanding, bersama tim medis mengedukasi pemain tentang pencegahan cedera, dan menggunakan berbagai pendekatan multidisiplin dalam rehabilitasi.

Ahli biokinetik/biomekanik bertugas membuat program kondisi fisik, sebelum, selama, dan sesudah pertandingan, mengevaluasi program rehabilitasi, memonitor dan mencegah *overtraining*, mengevaluasi kesiapan kembali bertanding, mengedukasi pemain tentang pencegahan dan pengobatan cedera, menggunakan pendekatan multidisiplin dalam rehabilitasi dan kondisioning, mengoreksi kondisi biomekanik yang tidak benar, merawat rekam medis dan data-data perkembangan pemain, serta memfasilitasi manajemen.

Penilaian cedera pada tahap awal dilakukan oleh dokter atau fisioterapis, dan kalau dibutuhkan bisa dilakukan pemeriksaan tambahan, seperti foto rontgen, CT Scan, MRI, atau bahkan pembedahan jika diperlukan. Kunci kesuksesan rehabilitasi adalah diagnosis cedera yang tepat. Penilaian cedera meliputi riwayat cedera, observasi dan inspeksi, palpasi, penilaian fungsi otot, tes-tes khusus, seperti tes instabilitas ligamen. Tes tergantung pada lokasi, riwayat cedera, dan gejala yang timbul. Setelah dilakukan penilaian, disusun *action plan*, yang meliputi pengobatan segera, menentukan frekuensi dan durasi terapi, menentukan tujuan dan bagaimana memonitor kemajuan program, mengedukasi pasien, serta menentukan kriteria kapan bisa kembali bermain.

Manajemen cedera meliputi berbagai target yang bertujuan meningkatkan fungsi otot serta kondisi tubuh secara keseluruhan. Adapun komponen-komponen yang termasuk di dalamnya meliputi fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot, *power*, kestabilan sendi, reaktivitas neuromuskular, kebugaran kardiovaskular, reedukasi gerak dan koordinasi, serta komponen biomotor spesifik lainnya.

### **C. Komponen Dasar Terapi Latihan**

Program rehabilitasi mempunyai dua elemen dasar, yaitu terapi modalitas dan terapi latihan. Terapi modalitas digunakan untuk mengobati efek-efek akut cedera, seperti nyeri, bengkak, spasme, sedangkan terapi latihan sangat esensial dan merupakan faktor kritis bagi pasien untuk bisa kembali berpartisipasi dalam olahraga atau kembali ke aktivitas semula. Houghlum (2005: 21-23) menyebutkan bahwa komponen dasar terapi latihan meliputi latihan fleksibilitas dan ROM, latihan kekuatan dan daya tahan otot, serta latihan proprioseptif, koordinasi, dan kelincahan.

#### **1. Fleksibilitas**

Fleksibilitas terkait dengan mobilitas otot dan kemampuan otot untuk memanjang. Jika otot mengalami imobilisasi selama periode waktu tertentu, ada kecenderungan untuk kehilangan fleksibilitas atau derajat mobilitas. Jika latihan peregangan disertakan dalam program kondisi fisik rutin, otot akan cenderung untuk mempertahankan fleksibilitas.

ROM merujuk pada jumlah gerakan yang mungkin dilakukan oleh sebuah sendi. Sebagai contoh, normal ROM untuk abduksi sendi bahu adalah 180°. ROM dipengaruhi oleh fleksibilitas otot dan kelompok otot yang mengelilingi sendi. Jika fleksibilitas otot kurang, sendi tidak dapat melakukan ROM secara penuh. Selain itu ROM juga dipengaruhi beberapa faktor, seperti mobilitas kapsul sendi dan ligamen, fascia, serta kekuatan otot..

Pencapaian fleksibilitas lebih awal dalam terapi latihan diperlukan karena parameter lain ditentukan oleh fleksibilitas daerah cedera dan efek dari proses penyembuhan. Jaringan yang sembuh dari cedera meninggalkan jaringan penyembuhan yang dapat menyebabkan kontraktur. Selama masa penyembuhan, ada kesempatan emas untuk mengubah jaringan sikatrik tersebut.

#### **2. Kekuatan dan Daya Tahan Otot**

Kekuatan otot merupakan kekuatan maksimum yang dapat dilakukan oleh otot, sedangkan daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan submaksimal, baik dalam aktivitas statis maupun

aktivitas repetitif. Kekuatan dan daya tahan otot saling mempengaruhi. Saat kekuatan otot meningkat, daya tahan juga meningkat dan sebaliknya.

### **3. Proprioseptif, Koordinasi, dan Kelincahan**

Lemahnya keseimbangan, proprioseptif, dan koordinasi, baik akibat cedera maupun kurangnya latihan keterampilan khusus, akan meningkatkan risiko cedera. Berbagai faktor berpengaruh terhadap proprioseptif, koordinasi, dan kelincahan. Di sisi lain, ketiga komponen ini akan mempengaruhi power otot, keterampilan eksekusi, dan penampilan secara umum. Untuk mengembangkan kemampuan proprioseptif dan koordinasi, fleksibilitas dan kekuatan otot harus sudah dicapai. Koordinasi dan kelincahan didasarkan pada fleksibilitas dalam menampilkan keterampilan melalui ROM yang memadai dan kekuatan, daya tahan, serta power otot untuk menampilkannya secara berulang, cepat, dan benar.

## **D. Program Latihan Rehabilitasi Pasca Cedera Ankle**

### **1. Mobilisasi Jaringan Lunak di Kaki dan Tungkai Bawah**

Mobilisasi jaringan lunak digunakan untuk mengobati nyeri myofascial yang dijalarkan (referred pain) dari kaki atau tungkai bawah. Terapi diterapkan pada otot kaki intrinsik superfisial, otot kaki intrinsik bagian dalam, dan beberapa otot ekstrinsik kaki.

Otot kaki intrinsik superfisial terdiri atas otot extensor digitorum brevis, extensor hallucis brevis, abductor hallucis, flexor digitorum brevis, dan abductor digiti minimi. Otot-otot ini secara umum menyalurkan nyeri di sepanjang otot dengan derajat penyebaran lokal di kaki. Tekanan dalam diterapkan untuk menghilangkan trigger point (pencetus nyeri). Es dan peregangan diberikan dalam posisi yang nyaman. Untuk extensor ibu jari, kaki diposisikan plantar flexi dan ibu jari digerakkan secara pasif ke arah flexi sambil es digosokkan dari ekstremitas anterior sepanjang sisi dorsal kaki ke ibu jari. Untuk abductor dan flexor instrinsik ibu jari, ankle dalam posisi netral, sementara abductor hallucis dan flexor intrinsik ibu jari diposisikan flexi saat es digosokkan dari tumit ke ibu jari. Pasien juga dapat melakukan pemijatan sendiri dengan bantuan bola tenis yang diinjak, kemudian digerakkan dalam gerakan maju mundur.

Otot kaki intrinsik bagian dalam yaitu quadratus plantae, lumbrical, flexor hallucis brevis adductor hallucis, flexor digiti minimi brevis, dan interossei. Nyeri sering digambarkan sebagai rasa bengkak dan mati rasa yang membuat sulit berjalan. Quadratus plantae menyalurkan nyeri ke tumit, flexor hallucis brevis menyalurkan nyeri ke plantar dan aspek medial metatarsal pertama. Adductor hallucis menyalurkan nyeri pada telapak kaki bagian depan, dan interossei menyalurkan nyeri ke jari kaki dan sepanjang aspek dorsal dan ventral ujung metatarsal. Oleh karena letaknya di sebelah dalam, maka dipelukan palpasi dalam untuk mencapainya. Penekanan langsung di atas *trigger point* efektif untuk menghilangkan nyeri (Wolfe, 2001).

Otot Tibialis Anterior menyalurkan nyeri ke sisi anteromedial ankle dan dorsal serta medial ibu jari. *Trigger point* dihilangkan dengan palpasi *trigger point* di perbatasan proksimal dan sepertiga tengah ekstremitas anterior, dekat dengan tuberositas tibia. Es dan peregangan diterapkan pada kaki dalam posisi plantar flexi dan es disapukan dari ujung lutut ke arah kaki.

Otot peroneus longus dan brevis menyalurkan nyeri ke malleolus lateral dan sisi proksimal serta distalnya. Nyeri Peroneus longus sering menyebar ke tengah dan lateral ekstremitas. *Trigger point* peroneus longus terletak 2-4 cm distal caput fibulae, dekat dengan pertengahan fibulae, sedangkan peroneus brevis di bagian medial distal ekstremitas. Es dan peregangan diterapkan ke peroneus longus dan brevis dengan peregangan pasif ankle dalam posisi inversi dan dorsiflexi, es disapukan dari proksimal ke arah distal sepanjang sisi lateral ekstremitas.

Otot gastrocnemius mempunyai empat *trigger point* dengan pola yang berbeda. Mereka dapat menyalurkan nyeri ke sisi medial, dekat dengan batas medial gastrocnemius, dekat dengan sisi lateral gastrocnemius, dan sebelah distal sisi lateral pangkal gastrocnemius. Kramps malam hari sering diasosiasikan dengan trigger point. Penyembuhan trigger point menggunakan tekanan dalam, dengan posisi pasien berbaring tengkurap, dengan ankle sedikit plantar flexi.

Pemijatan jaringan secara mendalam (*deep-tissue massage*) dapat merangsang fleksibilitas dan meningkatkan ROM. Mobilisasi sendi digunakan untuk mengurangi nyeri dan bengkak atau meningkatkan ROM di berbagai sendi pada ankle. Jarvinen dan Lehto (1993) meneliti bahwa mobilisasi awal lebih baik daripada imobilisasi pada penanganan cedera gastrocnemius. Pada penelitiannya, regenerasi serabut sering terhambat oleh pembentukan jaringan sikatriks padat. Imobilisasi segera sesudah cedera membatasi ukuran area jaringan ikat yang terbentuk di sisi cedera. Penetrasi serabut otot ke dalam jaringan ikat menonjol, tetapi orientasinya kompleks dan serabut-serabut tersebut tidak paralel dengan serabut otot yang tidak cedera. Dikatakan bahwa Imobilisasi lebih dari 1 minggu berakibat atrofi pada gastrocnemius yang mengalami cedera. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa jika mobilisasi dimulai 3 sampai 5 hari cedera mendapatkan hasil terbaik. Pada gastrocnemius, penetrasi serabut otot ke jaringan ikat immatur tampak optimal dan orientasi serabut otot yang mengalami regenerasi sejajar dengan serabut otot yang tidak cedera.

## **2. Latihan Fleksibilitas**

Beberapa latihan fleksibilitas diterapkan pada kaki, ankle, maupun tungkai bawah. Di antara latihan tersebut, yang sering digunakan adalah peregangan gastrocnemius, soleus, dan achilles. Gastrocnemius meluas dari atas lutut sampai calcaneus, sehingga baik sendi lutut maupun sendi ankle harus ikut diregangkan. Posisi peregangan bisa berdiri atau duduk. Sementara Soleus tidak melewati sendi lutut, untuk mengisolasi otot ini, peregangan harus dilakukan dalam posisi lutut flexi. Hal ini untuk menghilangkan peregangan pada gastrocnemius dan memfokuskan pada peregangan soleus. Peregangan bisa dilakukan tanpa beban maupun dengan beban.

Peregangan achilles harus lebih lama supaya efektif, karena struktur jaringan ikat penyusunnya tebal. Pasien berdiri dengan punggung di dinding, posisi kaki menumpu pada tumit dengan cara berdiri di ujung buku, dengan ketinggian tumit tidak lebih dari 2,5 cm dari dinding. Handuk yang digulung ditempatkan di posterior antara lutut dan dinding, untuk mencegah hiperekstensi lutut. Posisi dipertahankan setidaknya selama 5 menit dan maksimal 20 menit.

## **3. Latihan kekuatan**

Latihan kekuatan pada kaki dan ankle bisa dengan latihan isometrik, aktivitas dengan karet, latihan khusus untuk ibu jari, pembebanan pada kaki dan ankle baik dengan beban tubuh sendiri maupun dengan bantuan peralatan. Latihan isometrik dipertahankan maksimum kontraksi selama 6 detik dan secara perlahan ditingkatkan sampai 10 detik. Gerakan yang dilatihkan adalah inversi, eversi, dan dorsiflexi.

Latihan dengan karet melibatkan sekelompok otot yang menyusun sendi ankle. Normalnya, plantar flexor ankle adalah yang terkuat, sedangkan evertor ankle yang terlemah. Gerakan yang dilatihkan adalah eversi, inversi, dorsiflexi, plantar flexi. Latihan untuk gastrocnemius dan soleus diperlukan untuk mengembalikan kekuatan yang lengkap. Latihan pada extensor longus ibu jari membantu memperkuat otot posterior. Berat tubuh adalah bentuk terbaik tahanan yang memperkuat segmen tubuh, termasuk kaki dan ankle. Latihan jinjit (*heel raises*) dapat memperkuat gastrocnemius. Sebagai pengganti, bisa dilakukan dengan menggunakan hamstring, yaitu dengan flexi lutut sambil jinjit, menggerakkan badan ke depan dan menempatkan sebagian besar berat badan pada ekstremitas yang tidak cedera.

## **4. Latihan Proprioseptif**

Latihan proprioseptif menjadi bagian penting dari rehabilitasi ankle. Latihan proprioseptif baik untuk postur dan keseimbangan dan membantu memperbaiki kestabilan ankle. Propriosepsi mendasar untuk kontrol kinestesi dan keseimbangan. Penelitian memperlihatkan bahwa defisit pada area ini terjadi setelah ankle sprain, khususnya pada yang kronis. Latihan dapat dilakukan dengan satu kaki dengan tingkat kesulitan yang semakin ditingkatkan. Apabila pasien memperlihatkan keseimbangan yang baik, maka latihan yang lebih kompleks, yang membutuhkan kombinasi keseimbangan, kelincahan, kontrol, koordinasi, dan kekuatan. Latihan di papan luncur (*slide board*) digunakan untuk melatih kekuatan eksentrik dan konsentrik dan proprioseptif otot intrinsik dan ekstrinsik. Selain itu, kemampuan kardiovaskular juga bisa dikembangkan. Latihan dengan karet dapat memfasilitasi kekuatan konsentrik, eksentrik, power, kontrol, koordinasi, dan kelincahan. Aktivitas dengan kotak bisa digunakan sebagai latihan pliometrik untuk meningkatkan power dan kelincahan.

Di bawah ini contoh-contoh terapi latihan untuk cedera ankle menurut Wolfe (2001),



Gambar 1. Contoh stretching tendon achilles dengan handuk



Gambar 2. Penggunaan karet elastis untuk latihan kekuatan untuk gerakan eversi

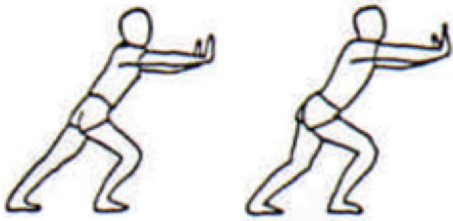


Gambar 3. Latihan Toe Raises untuk kekuatan dan koordinasi

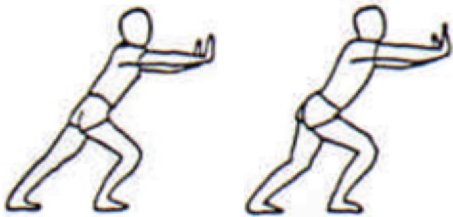


Gambar 4. Contoh latihan untuk menguatkan proprioseptif

## TERAPI LATIHAN UNTUK CEDERAANKLE



**1. *Stretching calf*:** berdiri 12-18 inci dari dinding dengan badan dan lutut lurus, perlahan mendorong ke dinding, dijaga lutut terkunci dan tumit di lantai. Perlahan, gerakkan tumit menjauh dari dinding, regangkan sehingga menjadi lebih mudah.



**2. *Stretching tendon achilles*:** posisi sama dengan *stretching calf*. Tekuk kedua lutut perlahan, jaga tumit tetap di lantai, dan bersandar di dinding. *Stretching* harus dirasakan di tendon achilles.



**3. *Ankle ABC's*.** Menggunakan ibu jari kaki sebagai pensil imajiner, tuliskan huruf-huruf alfabet, yang digerakkan hanya kaki dan ankle. Coba untuk membuat huruf sebesar mungkin. Ulangi sesering mungkin sepanjang hari.



**4. *Paper Pick-ups*:** buat bola-bola kertas seukuran kelereng dari beberapa kertas 3x3 inci. Tempatkan bola kertas di lantai, dengan ibu jari, genggam satu bola setiap kali, ambil, dan tempatkan di kaki sebelahnya. Ulangi 20-40 kali.



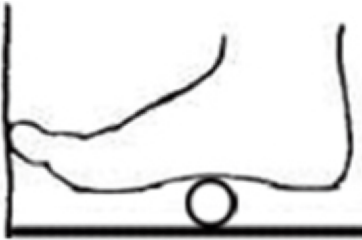
**5. *Towel Push/Pull*:** taruh sebuah handuk di permukaan yang halus, licin, dan posisi kaki di ujung handuk. Ibu jari menggulung handuk kearah badan tanpa menggerakkan tumit. Jika ujung handuk sudah teraih, gunakan ibu jari kaki untuk mendorong kembali handuk menjauhi tubuh. Tingkatkan dengan cara menambah pengulangan atau menambah beban di ujung handuk.



**6. *Stretching sendi metatarsal phalangeal*:** tempatkan ibu jari kaki pada dinding 3-6 inci di atas lantai, perlahan turunkan kaki menuruni dinding, tekankan *stretching* pada lengkung kaki dan ibu jari. Pertahankan tiap regangan 10-30 detik, ulangi 5-10 kali, 5-10 kali sehari.



**7. Towel crunches:** taruh sebuah handuk di permukaan yang halus, licin, dan posisi kaki di ujung handuk. Ibu jari menggulung handuk ke arah badan tanpa menggerakkan tumit. Jika ujung handuk sudah teraih, gunakan ibu jari kaki untuk mendorong kembali handuk menjauhi tubuh. Tingkatkan dengan cara menambah pengulangan atau menambah beban di ujung handuk.



**8. Golf Ball Roll:** gulung bola golf dingin di bawah telapak kaki yang cedera, tekan sekeras yang bisa ditoleransi selama 5 menit setiap kali tindakan. Ulangi sesering mungkin sepanjang hari.



**9. Calf Raises:** Berdiri dengan tangan bertumpu pada suatu benda. Jinjit setinggi mungkin, kemudian perlahan turunkan tumit ke lantai.



**10. Band ABC:** pita elastik diletakkan melingkar di telapak kaki. Tulis alfabet dengan hanya menggerakkan ankle dan kaki. Lakukan 1 sampai 2 set alfabet tiap hari.



**11. Inversi:** pita elastik diletakkan di pertengahan telapak kaki. Gerakkan ankle dan kaki (bukan tungkai) ke dalam/medial. Lakukan 30-60 kali tiap hari.



**12. Eversi;** pita elastik diletakkan di bawah ibu jari. Gerakkan ankle dan kaki ke luar/lateral sejauh mungkin. Lakukan 30-60 kali tiap hari.



**13. Dorsifleksi:** pita elastik diletakkan di dasar ibu jari, tarik kaki dan ibu jari ke atas, mendekati tulang kering. Lakukan 30-60 kali tiap hari.



**14. Keseimbangan:** Berdiri dengan bertumpu hanya pada kaki yang cedera, dekat dengan benda yang dapat digunakan untuk berpegangan bila diperlukan. Lakukan selama 5 menit. Jika sudah terbiasa, lakukan dengan mata tertutup.



**15. Sepeda statis dan berenang,** merupakan rehabilitasi dan latihan kardiovaskular yang sangat baik. Lakukan selama 30 menit.



## DAFTAR PUSTAKA

- Houglum, Peggy. 2005. *Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries*. Second Edition. Human Kinetics.
- Jarvinen dan Lehto. 1993. The Effect of Early Mobilization on the Healing Process Following Muscle Injuries. *Sports Med*;15(2): 78-89.
- Kannus, Pekka. 2000. Immobilization or Early Mobilization After an Acute Soft-Tissue Injury? *The Physician and Sportsmedicine*, Vol. 28, No.3.
- Konin, Jeff. 2009. Current Trends in Youth Sports Injuries, USF Health Orthopedic and Sports Medicine, USA.
- Litbang KONI DIY. 2008. *Laporan Litbang KONI DIY*, Yogyakarta.
- The Athlete Project. 2005. *The Injury Process*. [www.athleteproject.com](http://www.athleteproject.com). Diakses pada tanggal 28 Januari 2007.
- Viljoen, Wayne. 2000. *Principles of Rehabilitation*. Diploma in Sports Management. Presentation.
- Wara Kushartanti. 2008. Terapi Latihan untuk Rehabilitas Cedera bagi Olahragawan. *Laporan Penelitian*, FIK, UNY.
- Wolfe, Michael. 2001. Management of Ankle Sprain. *The American Academy of Family Phisician*, January 1.

# **MENANAMKAN KEDISIPLINAN SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS MELALUI PENDIDIKAN JASMANI**

**oleh:**  
**Yudha Febrianta, S.Pd.Jas**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## **ABSTRACT**

Physical education is a process of learning through physical activity, develop motor skills, knowledge, and discipline healthy, active life, sportmanship, and emotional intelligence. Through physical education will give students the concept of discipline in following the learning activities of physical education. School discipline is a business school to maintain student behaviour so as not to deviate and to encourage students to behave in accordance with the norms, rules and regulations prevailing in the school. Through Physical Education teachers will get discipline guidance students directly applied to the field, it will become habit, so brought in daily activities at school.

**Keywords:** physical, education, and discipline

## **PENDAHULUAN**

Jenjang pendidikan formal di Indonesia dimulai pada Sekolah Dasar (SD) atau sederajat. Maka bisa dibilang gerbang bagi anak untuk memulai dunia pendidikan yang baru ini, tentu diawali saat anak duduk di kelas 1. Ditingkat inilah, ibaratnya, anak akan menjalani fase penyesuaian metode pendidikan, dari gaya bermain saat di TK (sederajat) menjadi gaya belajar yang terstruktur oleh kurikulum yang digunakan di sekolah tersebut. Dari pendidikan taman kanak-kanak siswa yang diberikan materi pengenalan terhadap dunia pendidikan yang mendasar. Setelah memasuki pendidikan Sekolah dasar maka anak akan mengalami perubahan yang berbeda antara di SD dan TK. Anak yang memasuki SD akan menyesuaikan pelajaran yang diberikan melalui jadwal pelajaran yang sudah ditentukan di sekolah, sehingga siswa akan menyesuaikan segala kegiatan pelajaran sesuai dengan jadwal. Anak SD masih membawa kebiasaan yang di TK, anak masih suka menangis, suka berkelahi, suka bermain sendiri, dan masih banyak lainnya. Namun anak akan merasa senang ketika mereka mempunyai teman yang baru, mereka akan belajar berkomunikasi dan mulai membentuk komunitas atau teman dekat bisa juga dikatakan sahabat. Setelah melewati jenjang pendidikan dari kelas bawah yaitu kelas 1, 2, dan 3, kemudian naik ke kelas 4, 5 dan 6. Siswa kelas atas tersebut sudah mulai bisa mengeluarkan pendapat dan mulai mengeluarkan ide-idenya.

Seorang siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolahnya, dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya itu biasa disebut disiplin siswa. Sedangkan peraturan, tata tertib, dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah. Disiplin sekolah adalah usaha sekolah untuk memelihara perilaku siswa agar tidak menyimpang dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Dalam kehidupan sering kita mendengar orang mengatakan bahwa si X adalah orang yang memiliki disiplin yang tinggi, sedangkan si Y orang yang kurang disiplin. Sebutan orang yang memiliki disiplin tinggi biasanya ditujukan kepada orang yang selalu hadir tepat waktu, taat terhadap aturan, berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku, dan sejenisnya. Sebaliknya, sebutan orang yang kurang disiplin biasanya ditujukan kepada orang yang kurang atau tidak dapat mentaati peraturan dan ketentuan berlaku dengan baik.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Terdapat ahli yang mengelompokkan tingkat perkembangan anak berdasarkan atas pedagogis yaitu J.J. Rousseau (dalam Rumini, dkk., 1993: 26), yaitu sebagai berikut:

- a. Masa asuhan, umur 0;0 - 2;0
- b. Masa pendidikan jasmani, dan latihan pancaindera, umur 2;0 – 12;0
- c. Masa pendidikan akal, umur 12;0 – 15;0
- d. Masa pembentukan watak dan pendidikan agama, umur 12;0 – 20;0

Dari pengelompokan tersebut dapat diketahui bahwa usia anak SD berada pada kelompok yang ke dua yaitu kelompok masa pendidikan jasmani, latihan pancaindera. Maka dari itu, pada usia anak SD sangat penting dalam pengembangan ketangkasan dan keterampilan dalam bidang olahraga.

Menurut Johanes Hartono (2000), karakteristik siswa kelas IV, V, VI sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Jiwa sosial semakin berkembang (*social oriented*), soliditas kelompok semakin kuat, begitu pula dengan kerja kelompok.
- b. Kemampuan berkonsentrasi semakin panjang/lama, bersamaan dengan berkembangnya keterampilan intelektual dan rasa ingin tahunya semakin besar pula.
- c. Perbedaan seks/jenis kelamin antara putra dan putri semakin nyata/nampak, terutama keterampilan motoriknya.
- d. Semakin tertarik melakukan aktivitas-aktivitas yang kompetitif, baik perorangan maupun secara kelompok, terutama aktivitas petualangan, baik bersama-sama atau sendiri-sendiri. Khusus yang sifatnya kompetitif, lebih tertarik apabila dipisahkan menurut jenis kelamin.
- e. Keterampilan motorik dan kondisi fisik semakin baik. Sejalan dengan koordinasi yang semakin berkembang. Kondisi tersebut sangat penting artinya bagi anak-anak, terutama anak laki-laki, karena dipandang menjadi syarat utama untuk bisa diterima dalam kelompoknya.
- f. Sejalan dengan semakin kuatnya jiwa sosial, kesadaran hidup bermasyarakat yang berorientasi kepada kepentingan sosial semakin kuat (bukan untuk kepentingan sendiri).
- g. Pertumbuhan otot-otot, terutama anak laki-laki, semakin nampak dan kuat. Sebaliknya pada anak perempuan baru nampak pertumbuhan otot-ototnya pada masa pubertas.
- h. Motivasi memahami, menghargai dan melaksanakan peraturan-peraturan yang berlaku/diberlakukan dan mensosialisasikannya dalam kehidupan sehari-hari semakin kuat.

Menurut Annarino dan Cowel (dalam Sukintaka, 1992: 43), bahwa anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

#### *Jasmani*

1. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
2. Adanya kesadaran mengenai dirinya.
3. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
4. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
5. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
6. Waktu reaksi makin baik.
7. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
8. Koordinasi makin baik.
9. Badan lebih sehat dan kuat.
10. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang kuat dan bila dibanding dengan anggota badan atas.
11. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara laki-laki dan perempuan.

### **Psikis atau Mental**

1. Kesenangan permainan pada bola semakin bertambah.
2. Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
3. Sifat kepahlawanan kuat.
4. Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
5. Perhatian pada teman sekelompok makin kuat.
6. Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
7. Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
8. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
9. Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkan.
10. Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatu selesai pada waktunya.
11. Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lawan.

### **Sosial Emosional**

1. Pengantaran emosional tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
2. Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya.
3. Mudah dibangkitkan.
4. Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
5. Ledakan emosi biasa saja.
6. Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
7. Senang sekali memuji dan mengagungkan.
8. Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
9. Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
10. Rasa bangga berkembang.
11. Ingin mengetahui segalanya.
12. Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
13. Merasa sangat puas bila menyelesaikan, mengatasi dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan.
14. Kerja sama meningkat, terutama sesama anak laki-laki.

## **2. Pendidikan Jasmani**

Menurut Nash, pendidikan jasmani adalah salah satu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan dari pendidikan lebih lanjut diterangkan bahwa aktivitas jasmanilah yang menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan (Abdullah dalam Harsuki, 2003:26). Definisi serupa juga dikemukakan oleh Forst bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktivitas jasmani gerak manusia (Abdullah dalam Harsuki, 2003:27). Nixon dan Jewett berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhan yang peduli terhadap perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sifatnya sukarela serta bermakna dan terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional dan sosial (Abdullah dalam Harsuki, 2003:27). Batasan pendidikan jasmani menurut UNESCO dalam "*International Charter of Physical Education and sport*" sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak (Abdullah dalam Harsuki, 2003:28). Pendidikan jasmani mengandung makna bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajarannya. (Bucher & Wuest dalam Wawan S Suherman, 2004: 22)

Dengan demikian, definisi pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan yang digunakan untuk belajar diatur dengan seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani membuat siswa mampu melakukan gerak secara aman, efisien dan efektif. Selain itu, suatu pengalaman yang diberikan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap sportif bagi diri-sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif.

### 3. Guru

Dalam dunia pendidikan istilah guru tidak asing lagi, guru adalah sosok seseorang yang sering dijadikan panutan atau contoh murid-muridnya, sering juga kita kenal dengan istilah bahwa guru merupakan orang yang harus digugu dan ditiru, dalam arti orang yang memiliki kharisma atau wibawasehingga perlu ditiru atau dijadikan sebagai teladan. Laurence dan Jonathan dalam Profesi Kependidikan (2007:15) Guru adalah seseorang yang mempunyai kemampuan dalam menata dan mengelola kelas. Grambs dan Clare dalam Profesi Kependidikan (2007:15) guru adalah mereka yang secara sadar mengarahkan pengalaman dan tingkah laku dari seorang individu hingga dapat terjadi pendidikan.

Dalam pendidikan jasmani misalnya seorang guru pada saat mengajarkan tentang lintas alam, faktanya seorang siswa tidaklah begitu saja menurut apa yang dikatakan oleh guru, di lapangan apabila siswa sudah keluar dari sekolah maka mereka akan berlaku menurut dirinya sendiri ada yang pada saat berjalan atau berlari sampai memenuhi jalan, ada yang tadinya diminta untuk lari tetapi malah berjalan, disini peran guru harus bisa menguasai kelas dan mengelola kelas agar pembelajaran berlangsung dengan baik.

Tugas seorang guru adalah menanamkan disiplin kepada siswa didiknya. Guru dibekali kompetensi yang harus diterapkan kepada peserta didik. Guru memiliki tanggung jawab menanamkan kedisiplinan di sekolah. seorang guru juga harus bersikap profesional. Profesionalisme seorang guru merupakan suatu keharusan dalam mewujudkan sekolah berbasis pengetahuan, yaitu pemahaman tentang pembelajaran, kurikulum, dan perkembangan manusia termasuk gaya mengajar. (Karimun dalam Profesi Kependidikan:15:2007).

Dalam hal ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru Penjasorkes dituntut untuk profesional baik di dalam kelas maupun di lapangan. Guru yang paling dekat dengan anak-anak di sekolah yaitu guru penjasorkes, selain memberikan pelajaran olahraga dan kesehatan, seorang guru penjas juga mendidik siswanya agar melaksanakan kegiatan dengan baik. Anak terkadang masih selalu melawan apa yang dinasehatkan oleh guru. Pada situasi tersebut guru dituntut untuk selalu sabar dan jangan patah semangat untuk selalu memberikan bimbingan dan nasehat. Karena guru adalah seorang pribadi yang digugu dan ditiru.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyebutkan bahwa pendidikan harus berbasis pada keunggulan lokal untuk kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia, pendidikan kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian, pendidikan kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan kelompok mata pelajaran estetika, atau kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan. Menurut Arma Abdulah dan Agus Manadji (1994:5) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan banyak pembentukan watak, salah satunya adalah disiplin. Membicarakan tentang disiplin sekolah tidak bisa dilepaskan dengan persoalan perilaku siswa. Di lingkungan internal sekolah pun pelanggaran terhadap berbagai aturan dan tata tertib sekolah masih sering ditemukan yang merentang dari pelanggaran tingkat ringan sampai dengan pelanggaran tingkat tinggi. Tentu saja, semua itu membutuhkan upaya pencegahan dan penanggulangannya, dan di sinilah arti penting disiplin sekolah.

#### 4. Kedisiplinan

Perilaku siswa terbentuk dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor lingkungan, keluarga dan sekolah. Tidak dapat dipungkiri bahwa sekolah merupakan salah satu faktor dominan dalam membentuk dan mempengaruhi perilaku siswa. Di sekolah seorang siswa berinteraksi dengan para guru yang mendidik dan mengajarnya. Sikap, teladan, perbuatan dan perkataan para guru yang dilihat dan didengar serta dianggap baik oleh siswa dapat meresap masuk begitu dalam ke dalam hati sanubarinya dan dampaknya kadang-kadang melebihi pengaruh dari orang tuanya di rumah. Sikap dan perilaku yang ditampilkan guru tersebut pada dasarnya merupakan bagian dari upaya pendisiplinan siswa di sekolah.

Brown dan Brown mengelompokkan beberapa penyebab perilaku siswa yang indisiplin, sebagai berikut :

1. Perilaku tidak disiplin bisa disebabkan oleh guru
2. Perilaku tidak disiplin bisa disebabkan oleh sekolah; kondisi sekolah yang kurang menyenangkan, kurang teratur, dan lain-lain dapat menyebabkan perilaku yang kurang atau tidak disiplin.
3. Perilaku tidak disiplin bisa disebabkan oleh siswa, siswa yang berasal dari keluarga yang broken home.
4. Perilaku tidak disiplin bisa disebabkan oleh kurikulum, kurikulum yang tidak terlalu kaku, tidak atau kurang fleksibel, terlalu dipaksakan dan lain-lain bisa menimbulkan perilaku yang tidak disiplin, dalam proses belajar mengajar pada khususnya dan dalam proses pendidikan pada umumnya

Sehubungan dengan permasalahan di atas, seorang guru harus mampu menumbuhkan disiplin dalam diri siswa, terutama disiplin diri. Dalam kaitan ini, guru harus mampu melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Membantu siswa mengembangkan pola perilaku untuk dirinya; setiap siswa berasal dari latar belakang yang berbeda, mempunyai karakteristik yang berbeda dan kemampuan yang berbeda pula, dalam kaitan ini guru harus mampu melayani berbagai perbedaan tersebut agar setiap siswa dapat menemukan jati dirinya dan mengembangkan dirinya secara optimal.
2. Membantu siswa meningkatkan standar prilakunya karena siswa berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda, jelas mereka akan memiliki standard prilaku tinggi, bahkan ada yang mempunyai standard prilaku yang sangat rendah. Hal tersebut harus dapat diantisipasi oleh setiap guru dan berusaha meningkatkannya, baik dalam proses belajar mengajar maupun dalam pergaulan pada umumnya.
3. Menggunakan pelaksanaan aturan sebagai alat; di setiap sekolah terdapat aturan-aturan umum. Baik aturan-aturan khusus maupun aturan umum. Peraturan-peraturan tersebut harus dijunjung tinggi dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, agar tidak terjadi pelanggaran-pelanggaran yang mendorong perilaku negatif atau tidak disiplin.

Selanjutnya, Brown dan Brown mengemukakan pula tentang pentingnya disiplin dalam proses pendidikan dan pembelajaran untuk mengajarkan hal-hal sebagai berikut :

1. Rasa hormat terhadap otoritas/ kewenangan; disiplin akan menyadarkan setiap siswa tentang kedudukannya, baik di kelas maupun di luar kelas, misalnya kedudukannya sebagai siswa yang harus hormat terhadap guru dan kepala sekolah.
2. Upaya untuk menanamkan kerja sama; disiplin dalam proses belajar mengajar dapat dijadikan sebagai upaya untuk menanamkan kerjasama, baik antara siswa, siswa dengan guru, maupun siswa dengan lingkungannya.
3. Kebutuhan untuk berorganisasi; disiplin dapat dijadikan sebagai upaya untuk menanamkan dalam diri setiap siswa mengenai kebutuhan berorganisasi.
4. Rasa hormat terhadap orang lain; dengan ada dan dijunjung tingginya disiplin dalam proses belajar mengajar, setiap siswa akan tahu dan memahami tentang hak dan kewajibannya, serta akan menghormati dan menghargai hak dan kewajiban orang lain.
5. Kebutuhan untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan; dalam kehidupan selalu dijumpai hal yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan. Melalui disiplin siswa dipersiapkan untuk mampu menghadapi hal-hal yang kurang atau tidak menyenangkan dalam kehidupan pada umumnya dan dalam proses belajar mengajar pada khususnya.

6. memperkenalkan contoh perilaku tidak disiplin; dengan memberikan contoh perilaku yang tidak disiplin diharapkan siswa dapat menghindarinya atau dapat membedakan mana perilaku disiplin dan yang tidak disiplin.

## 5. Penutup

Guru pendidikan jasmani selalu memberikan motivasi kepada siswanya agar tidak mudah menyerah dan selalu berusaha dengan keras. Berusaha selalu menghargai waktu, karena kalau kita kehilangan waktu sedikit diibaratkan sepak bola ketika kita lama menggiring bola di depan gawang maka akan mudah di ganggu oleh lawan. Begitu juga kegiatan olahraga kalau kita tidak disiplin maka kita akan selalu tertinggal dan tidak akan membuahkan hasil yang maksimal. Menanamkan kedisiplinan siswa merupakan tugas tenaga pengajar (guru). Untuk menanamkan kedisiplinan siswa ini harus dimulai dari dalam diri kita sendiri, barulah kita dapat mendisiplinkan orang lain sehingga akan tercipta ketenangan, ketentraman, dan keharmonisan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Darmodihardjo (1980:12) yang mengatakan bahwa “Seorang guru tidak akan efektif mengajar apabila ia sendiri tidak mengetahui apa yang menjadi keinginan siswa, dan seorang guru tidak akan hidup dengan norma Pancasila bila dia tidak meyakini dan menghayatinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah. (2007). *Profesi Kependidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Johanes Hartono. 2000. *Peningkatan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Melalui Aktivitas Jasmani*.
- Sri Rumini. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPT UNY.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 2 tahun 1989 tentang *Sistem Pendidikan Nasional* Bab II Pasal 4
- Wawan S Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan

# NILAI- NILAI MORAL DALAM PEMBELAJARAN BOLAVOLI

oleh:  
**Yuyun Ari Wibowo**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Learning volleyball is part of physical education, while physical education is part of learning in general. Where learning volleyball will aim to teach students cognitive, affective, psychomotor, and physical. Learning volleyball can be used to inculcate moral values. Learning is actually one of the most appropriate tool to instill moral values. Through learning volleyball we can instill mental discipline, responsibility, cooperation, and honesty. *Instilling moral values to the future generation is our collective responsibility. Moral crisis experienced by this nation if left constantly then it will weaken this nation in many respects, one of which is this nation will lose the ability to grow and develop into a state of dignity in the international world. This moral crisis can be seen from various phenomena that occur in the community, for example in cases of corruption which is increasingly widespread, lately we know there are century bank cases, Anggodo Wijoyo cases and many more.*

**Key Words:** Nilai Moral dan pembelajaran bolavoli.

## PENDAHULUAN

Kemerosotan moral generasi muda, perlu penanganan yang lebih intensif, dimana kita perlu menanamkan nilai moral sedini mungkin. Penanaman moral bisa dilakukan melalui banyak cara, salah satunya ialah dengan melalui sebuah contoh atau perilaku. Kemerosotan moral bila tidak diberikan perhatian khusus akan berakibat buruk bagi generasi mendatang. Bangsa Indonesia perlu memperhatikan sungguh-sungguh masalah ini. Arus informasi dan komunikasi belakangan ini telah membuat makin globalnya nilai-nilai budaya yang ada, budaya tradisional seakan mulai luntur sehingga terciptanya kebudayaan yang universal atau menyeluruh. Kondisi seperti ini akan membawa dampak positif tapi juga dampak yang negatif, seperti membiaknyanya penyakit sosial seperti kemerosotan moral, kenakalan remaja, kecemburuan sosial, dan permasalahan yang lain.

Penanaman nilai moral untuk generasi penerus bangsa perlu ditanamkan sedini mungkin. Contoh-contoh mengenai perilaku yang baik harus banyak diberikan kepada anak-anak kita. Karena dari sinilah kita dapat memutus budaya korupsi yang melanda bangsa Indonesia. Bila para koruptor itu bisa jujur maka tidak perlu ada badan komisi pemberantasan korupsi. Bila nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama telah dimiliki oleh setiap warga negara maka kita akan dengan mudah berkembang menjadi sebuah negara yang bermartabat di dunia internasional.

Faktor utama yang menentukan berhasil atau gagalnya pembangunan sebuah negara adalah kualitas sumberdaya manusia. Untuk itu, seluruh elemen bangsa tidak hanya yang muda melainkan dari semua elemen bangsa ini harus bahu-membahu dalam mengatasi masalah moral yang dialami bangsa ini. Dengan begitu kita akan mampu membawa bangsa yang kita cintai ini maju dan berkembang sesuai dengan cita-cita luhur bangsa Indonesia. Meskipun kini banyak kalangan yang menilai bahwa bangsa ini telah mengalami banyak kemunduran, terutama dalam hal moral. Apabila kita ingin tumbuh dan berkembang sebagai bangsa yang besar dan bermartabat di dunia internasional maka hal yang bisa kita lakukan adalah mengikuti arus modernisasi dengan tetap menjaga dan memelihara jati diri bangsa. Dengan kata lain kita memakai hal-hal yang baik dan sesuai dengan nilai luhur bangsa sedang yang tidak sesuai dengan nilai luhur kita tidak perlu memakainya.

Bangsa Indonesia dapat dikatakan mengalami krisis sosial budaya. Krisis moral merupakan salah satu masalah utamanya. Menurut Soeparno (1992: 35-36) Krisis sosial budaya yang menyangkut nilai-nilai moral



dalam kehidupan bangsa, meliputi: (1) Krisis nilai-nilai: Krisis nilai ini berkaitan dengan masalah sikap menilai suatu perbuatan, tentang baik dan buruk, pantas dan tidak pantas, benar dan salah, dan hal lain yang menyangkut perilaku etis individual dan sosial, (2) Krisis konsep tentang kesepakatan arti "hidup yang baik". (3) Adanya kesenjangan kredibilitas/keteladanan. (4) Beban lembaga pendidikan terlalu besar melebihi kemampuannya. (5) Kurangnya sikap idealisme dan citra generasi muda tentang peranannya bagi masa depan bangsa. (6) Makin bergesernya sikap manusia ke arah pragmatisme yang pada gilirannya membawa ke arah materialisme dan individualisme. (7) Krisis dalam hubungan antar manusia

Bangsa Indonesia telah mengalami kemunduran menyangkut persoalan kejujuran, kebenaran, dan keadilan. Sehingga bangsa ini butuh kembali menanamkan nilai-nilai moral yang dimiliki bangsa ini. Bangsa Indonesia memiliki nilai luhur seperti gotong-royong yang didalamnya terkandung nilai kerjasama, jujur dan ikhlas (tanpa pamrih). Bangsa ini sebenarnya telah berusaha memproteksi arus globalisasi terkait soal moral dengan membina dan mengembangkan jati diri manusia Indonesia seutuhnya lewat berbagai kesempatan. Salah satu contohnya adalah pada percontohan guru PPKN yang profesional serta berkepribadian pancasila. Menurut Kosasih Djahiri (1996: 10- 11) sosok manusia Indonesia yang diharapkan dilukiskan sebagai manusia yang: (1) Iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (2) Meningkatkan nilai sosial dan etis, (3) Memiliki kepribadian yang tangguh, (4) Berdisiplin, (5) Kerja keras, (6) Tangguh, (7) Bertanggungjawab, (8) Mandiri, (9) Cerdas (10) Berketerampilan yang tinggi, (11) Sehat Jasmani, (12) Sehat Rokhani, (13) Cinta bangsa dan negara, (14) Berkesadaran nasionalisme yang tinggi, (15) Memiliki kesadaran solidaritas sosial, (16) Percaya diri, (17) Inovatif, (18) Kreatif, (19) Berjiwa pembangunan, (20) Memiliki loyalitas yang tinggi.

Nilai moral bila dapat diaplikasikan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara bukan tidak mungkin bangsa Indonesia akan mampu menjadi bangsa yang besar. Penanaman nilai-nilai moral menjadi sebuah alat dalam mencegah atau menyelamatkan bangsa ini dari krisis kebudayaan. Bangsa-bangsa yang menjunjung nilai kedisiplinan dan kejujuran dapat tumbuh dan berkembang menjadi negara besar. Bukan hal mustahil bila bangsa Indonesia yang kaya akan nilai luhur budaya tentang nilai-nilai moral akan berkembang menjadi bangsa besar.

Bangsa Indonesia perlu menanamkan nilai moral yang dimiliki bangsa ini sedini mungkin. Penanaman nilai moral bisa kita mulai dari dunia pendidikan. Dunia pendidikan mempunyai banyak mata pelajaran untuk menyampaikan maksud dan tujuan pendidikan. Pendidikan yang baik dapat digunakan sebagai sebuah sarana untuk menyampaikan maksud dan tujuan yang hendak dicapai. Pendidikan yang berorientasi pada nilai-nilai moral juga dapat disampaikan lewat pembelajaran apa saja. Pembelajaran yang dimungkinkan dapat menyampaikan nilai-nilai moral ialah pendidikan jasmani sebab dalam pendidikan jasmani memungkinkan pemberian contoh. Contoh dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya bolavoli merupakan salah satu unsur pokok dalam menyampaikan materi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tujuan yang paling kompleks dimana tujuan dari pendidikan jasmani diantaranya adalah: meningkatkan kesehatan dan kebugaran, perkembangan mental, sosial dan intelektual. Dalam pendidikan jasmani aspek yang dapat dikembangkan ialah kognitif, afektif, dan juga psikomotor. Sehingga dapat mengembangkan baik fisik maupun psikis, atau lebih dikenal dengan jasmani dan rohani. Dimana tujuan akhir dari pendidikan jasmani terutamanya adalah menyempurnakan pembentukan watak dan memasyarakatkan atau membudayakan olahraga di kalangan masyarakat. Sehingga masyarakat mengetahui pentingnya olahraga. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang sekolah dasar sampai menengah atas dan kejuruan. Pendidikan jasmani menyediakan kesempatan untuk mengembangkan nilai moral dan karakter. Pendidikan jasmani diharapkan untuk mendorong mengembangkan aspek psikomotor, kognitif dan afektif, serta penghayatan nilai-nilai dan pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan secara seimbang.

Kemerosotan moral sebenarnya secara tidak langsung disebabkan oleh kemerosotan agama. Seperti apa yang dikemukakan oleh Henry Hazlitt (2003: 4) "Kini kemerosotan dalam moralitas kontemporer setidaknya sebagian disebabkan oleh kemerosotan dalam agama". Bila agama seseorang baik, maka dengan sendirinya

nilai-nilai moral seperti jujur, tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama itu telah dimilikinya. Pendidikan agama menjadi penting bila keadanya seperti ini. Pembelajaran pendidikan jasmani dan pendidikan agama hendaknya saling menanamkan nilai-nilai moral agar kemerosotan nilai moral bangsa ini tidak terjadi. Sebenarnya tidak hanya pendidikan agama dan pendidikan jasmani saja yang bertanggung jawab akan penanaman nilai moral melainkan semua aspek pendidikan. Karena penanaman nilai moral ini bisa dilakukan lewat beberapa cara, mulai dari lingkungan keluarga sampai sekolah.

Pengajaran moral dalam pendidikan jasmani bisa melalui perilaku atau contoh. Pembelajaran jasmani memungkinkan siswa-siswanya memperoleh pengalaman secara langsung dilapangan. Nilai-nilai yang ditemui bisa dapat diketahui arti pentingnya tanpa harus melalui sebuah pengumpamaan atau penggambaran yang lebih sulit. Misal, dalam sebuah permainan membutuhkan kerjasama, tanpa kerjasama maka hasil yang dicapai tidak akan bisa maksimal. Siswa akan bisa belajar secara langsung dan tidak perlu adanya contoh yang sulit untuk mereka. Pendidikan moral merupakan pendidikan yang konsepnya abstrak, sehingga pemberiannya harus banyak pada perilaku atau contoh-contoh yang konstruktif. Penanaman nilai moral dalam hal ini akan lebih mengena jika berpanutan pada nilai, moral dan norma. Pendidikan moral perlu dikedepankan. Pendidikan nilai yang mengarah pada pembentukan nilai moral yang sesuai dengan nilai-nilai kebenaran menjadi hal penting untuk sebuah pengembangan manusia secara utuh.

Pembelajaran bolavoli memiliki banyak nilai-nilai kebenaran yang sesuai dengan nilai luhur budaya bangsa. Pembelajaran bolavoli merupakan salah satu bagian dari pendidikan jasmani. Pembelajaran bolavoli sebagai alat pendidikan dapat mempercepat anak dalam mengembangkan konsep tentang moral. Pembelajaran bolavoli juga bisa sebagai sarana pendidikan terhadap anak yang bertujuan memberikan pengayaan moral. Pengayaan moral yang diberikan pada saat pembelajaran bolavoli dapat disampaikan melalui banyak cara. Salah satunya adalah dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berjabat tangan seusai melakukan permainan. Penanaman moral dalam pembelajaran bolavoli akan semakin mengena bila disampaikan dengan contoh kongkret dilapangan.

Mengamati realitas moral secara kritis akan lebih mudah melalui bentuk permainan, dalam hal ini karakter atau watak seseorang akan terlihat dengan jelas. Semua itu dikarenakan anak atau siswa bisa lebih bebas dalam meluapkan emosi mereka.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Nilai Moral**

Istilah moral, akhlak, karakter, etika, budi pekerti dan etika merupakan beberapa istilah yang digunakan untuk mengungkapkan atau menunjukkan maksud yang sama. Arti kata moral berasal dari bahasa latin, dimana bentuk tunggal dari kata “moral” adalah mos sedangkan bentuk jamaknya ialah mores yang mempunyai arti yang sama yakni kebiasaan atau adat. Moral selalu dikaitkan dengan ajaran baik buruk yang diterima umum atau masyarakat. Menurut Soeparno (1992: 5) Moral adalah ajaran atau prinsip dasar tentang nilai baik dan buruk atas perbuatan dan kelakuan dalam kehidupan manusia di dalam lingkungan kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Adat istiadat masyarakat menjadi standar dalam menentukan baik atau buruknya suatu perbuatan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, “moral” diartikan sebagai keadaan baik dan buruk yang diterima secara umum mengenai perbuatan, sikap, kewajiban, budi pekerti dan susila. Dengan demikian moral disini berarti kondisi mental yang tertuang dalam sebuah perbuatan, yang berfungsi sebagai ajaran kesusilaan. Perbuatan baik dan bukan baik itulah yang menjadi sebuah pembicaraan mengenai moral. Sehingga dalam prakteknya di masyarakat akan muncul tuntutan untuk melakukan perbuatan-perbuatan baik dan meninggalkan perbuatan-perbuatan yang buruk.

Membahas mengenai masalah nilai moral maka tidak akan pernah bisa lepas dari pendidikan moral. Pendidikan budi pekerti memiliki esensi dan makna yang sama dengan pendidikan moral atau pendidikan akhlak. Tujuannya sama yakni membentuk pribadi menjadi manusia yang baik. Kriteria manusia yang baik disini, secara umum dipengaruhi oleh budaya masyarakat dan bangsanya. Hakikat dari pendidikan budi pekerti

ialah pendidikan nilai, yaitu pendidikan nilai-nilai luhur yang bersumber dari budaya bangsa Indonesia sendiri. Dengan adanya pembelajaran moral atau budi pekerti maka dengan begitu kita telah membina kepribadian generasi muda bangsa ini. Permasalahannya disini adalah bagaimana mengajarkan nilai moral atau budi pekerti melalui kegiatan kita sehari-hari. Sehingga tidak melulu melewati pendidikan formal yang ada.

Nilai moral bila kita bandingkan dengan nilai-nilai seperti nilai kesenian, nilai ekonomi, nilai teknik, dan nilai keagamaan akan memiliki ciri khas tersendiri. Menurut Wisok (2009: 42) ada tiga ciri yakni: (1) nilai moral dan martabat manusia, (2) nilai moral: mewajibkan dan membebaskan, (3) nilai moral dan nilai-nilai lain.

Nilai moral dan martabat manusia, dapat dilihat pada nilai moral tidak hanya menyangkut satu dimensi pribadi manusia melainkan melibatkan seluruh *personal humanae* dalam keutuhannya. Serta bisa juga melalui nilai moral yang tidak hanya menentukan baik buruknya suatu tindakan manusia, melainkan menentukan baik buruknya pribadi itu. Nilai moral itu mewajibkan dan membebaskan berarti kebebasan dalam melaksanakan atau mengingkarinya. Sedangkan nilai moral dan nilai-nilai lain itu dimaksudkan bahwa nilai moral mengatasi semua nilai-nilai lainnya, sebab nilai moral mengatur dan mengintegrasikan semua nilai-nilai itu kearah penyempurnaan personal manusia.

### **Hakikat Pembelajaran Berkualitas**

Istilah pembelajaran dan pengajaran bila dilihat dari konsepnya merupakan sebuah pengertian yang berbeda. Sehingga dalam konsep teknologi pendidikan istilah pembelajaran dan pengajaran artinya dibedakan. Pembelajaran merupakan proses penyampaian ilmu saja, sedangkan pengajaran lebih luas dari sekedar proses mentransfer ilmu. Menurut Sukintaka (2001: 29) Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu pada peserta didik, tetapi disamping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Menurut teori belajar behaviorisme dalam Suciati (2005: 29) belajar adalah perubahan tingkah laku. Jadi seseorang itu dianggap telah belajar bila ia telah mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Berikutnya kualitas pembelajaran yang seperti apa yang kita semua harapkan. Para ahli tidak semua berpendapat bahwa kualitas atau mutu dalam arti yang sama.

Pembelajaran yang berkualitas tercipta bila terjadi interaksi antara penyaji dengan penerima, dalam hal ini guru dan murid. Dengan adanya istilah interaksi maka kita tidak akan pernah lepas dengan yang namanya komunikasi. Komunikasi terjadi minimal antara dua pihak, komunikasi ini bisa terjadi bila ada sesuatu, bisa saja berbentuk informasi atau pesan yang akan disampaikan. Sehingga komunikasi dapat dipandang sebagai proses penyampaian informasi, gagasan kepada oranglain. Proses interaksi sangat penting dalam sebuah pembelajaran karena tanpa adanya interaksi maka tidak akan ada perhatian. Menurut Wardani (2005: 3) Interaksi atau komunikasi itu terjadi karena ada sesuatu, yang dapat berupa informasi atau pesan yang ingin disampaikan.

Kemampuan pengajar juga sangat menentukan dari kualitas pembelajaran itu sendiri. Mengajar dengan baik belum tentu dapat dilakukan oleh para pengajar, mengajar tidak hanya sebatas mentrasfer informasi saja melainkan menanamkan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Joyce dan Weil dalam Udin S. Winataputra (2005: 3-4) mengajar atau *teaching* adalah “ membantu mahasiswa memperoleh informasi, ide, keterampilan, nilai, cara berfikir, sarana untuk mengekspresikan dirinya, dan cara-cara belajar bagaimana belajar”.

### **Nilai- Nilai Moral dalam Pembelajaran Bola Voli**

Pembelajaran bola voli dan pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya mendorong, menggugah seseorang untuk mengembangkan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kebiasaan baik itu akan dapat muncul apabila mereka terbiasa untuk berbuat baik. Dengan demikian, pembelajaran hendaknya mampu memberikan sarana untuk membiasakan diri bagi pesertanya tentang hal-hal yang baik.

Nilai- nilai moral yang dapat ditanamkan melalui sebuah pembelajaran bola voli antara lain: kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran. Nilai-nilai moral ini sangat dibutuhkan untuk membekali siswa dalam menghadapi kehidupan. Bila semua warga negara telah mampu memiliki nilai-nilai moral di atas maka masalah besar yang menjadi akar kemunduran bangsa Indonesia akan teratasi. Secara lebih rinci dibawah ini akan diuraikan mengenai nilai- nilai moral dalam pembelajaran bola voli.

## **1. Pembelajaran Bolavoli Menanamkan Kerjasama**

Kerjasama berarti bekerja secara bersama-sama dalam mengerjakan sesuatu untuk suatu tujuan tertentu. Jadi yang namanya kerjasama pasti membutuhkan minimal dua orang. Dalam pembelajaran bola voli ketika bermain voli maka tiap regu bisa diisi enam siswa bahkan lebih sehingga tanpa adanya kerjasama tidak akan dapat menciptakan permainan yang diharapkan bahkan sampai kemenangan regu. Sebagai contoh dalam permainan bola voli memvoli bola itu tidak boleh berturut-turut, sehingga memungkinkan orang lain dalam hal ini siswa untuk dapat bekerjasama dengan siswa lain.

Regu atau tim bola voli bila ingin menyerang ataupun bertahan dalam satu regu butuh kerjasama. Dalam bertahan dari serangan pemain depan akan berusaha menghadang bola yang masuk kelapangan sendiri dengan melakukan bendungan sedang pemain belakang akan mengisi ruang yang kosong untuk menerima bola jika pemain depan gagal melakukan bendungan. Didalam penyerangan satu regu paling tidak harus melakukan sekali *passing* lalu ada yang mengumpan dan terakhir menyerangkannya. Meskipun dalam penyerangan itu dapat dilakukan sekali sentuh, namun hal tersebut tidak efektif dan tidak mencerminkan kerjasama. Dengan demikian tanpa adanya kerjasama antara siswa dalam satu regu tidak akan tercipta penyerangan dan pertahanan yang baik.

Pembelajaran bolavoli merupakan sebuah sarana yang mampu menyampaikan pesan-pesan moral. Pembelajaran bolavoli mampu menumbuhkan kerjasama diantara para pelaku permainannya, dilihat dari segi permainan kita bisa melihat kalau permainan ini merupakan permainan tim sehingga kerjasama sangat dibutuhkan. Tanpa adanya kerjasama permainan bolavoli tidak akan bisa berhasil dengan baik.

## **2. Pembelajaran Bolavoli Menanamkan Jiwa Disiplin**

Disiplin adalah sebuah perasaan patuh terhadap nilai yang dipercaya termasuk melakukan pekerjaan tertentu yang dirasakan menjadi tanggung jawabnya. Jadi dalam pembelajaran bola voli jiwa disiplin bisa kita tanamkan melalui posisi siswa dalam permainan. Apakah diposisi pengumpan atau posisi yang sedang servis dan yang lain. Dengan tanggung jawab yang diberikan pada siswa itu diharapkan akan mampu menumbuhkan disiplin pada siswa. Selain dengan pemberian tanggung jawab anak juga diberi tekanan agar mau mentaati peraturan yang ada dalam permainan bola voli maupun pembelajarannya, karena tanpa adanya tekanan disiplin akan sulit tercapai.

## **3. Pembelajaran Bolavoli Menanamkan Rasa Tanggung Jawab**

Tanggung jawab merupakan nilai moral yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Tanggung jawab disini merupakan sebuah tanggungan dari perbuatan diri sendiri. Tanggung jawab ialah perbuatan yang penting dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, karena tanpa tanggung jawab, maka hal yang dilakukan akan kacau. Sebagai contoh seorang pemain bola voli yang bertugas sebagai pengumpan apa bila ia tidak melakukan tanggung jawabnya mengumpan bola maka tim itu akan kacau.

Tanggung jawab dalam pembelajaran bolavoli dapat ditanamkan melalui pemberian tugas kepada siswa, dalam bermain bolavoli siswa diberikan tugas sebagai pengumpan, Pemukul dan banyak lagi. Tugas- tugas tersebut mampu mendidik anak untuk bertanggung jawab terhadap apa yang menjadi kewajiban mereka. Tanggung jawab juga bisa diberikan lewat pemberian tugas menyiapkan alat dalam pembelajaran dan mengembalikannya.

## **4. Pembelajaran Bolavoli Menanamkan Kejujuran**

Karakter utama yang menjadi nilai, harkat dan martabat seseorang adalah sifat jujur atau kejujuran. Kejujuran merupakan salah satu nilai moral yang hendaknya dimiliki oleh semua orang yang hidup di dunia ini sebab dengan kejujuran kehidupan ini akan jauh lebih baik. Jujur bisa tertanam melalui sebuah pendidikan jasmani khususnya pembelajaran bolavoli. Dalam permainan apa saja kejujuran merupakan nilai yang harus dijunjung tinggi. Permainan bolavoli memungkinkan dimainkan tanpa seorang wasit atau pengadil dalam proses

pembelajarannya, sehingga dari sini nilai kejujuran sangat dibutuhkan. Bisa saja anak yang tidak jujur mengatakan bola itu keluar padahal masuk, menyentuh net atau tidak, menginjak garis dan tidak. Serta masih banyak lagi, sehingga pembelajaran ini memungkinkan kita menanamkan nilai moral kepeserta didik.

## KESIMPULAN

Kemerosotan nilai moral generasi muda perlu penanganan yang serius dari semua elemen bangsa ini. Penanaman nilai moral sebenarnya dapat dilakukan dengan banyak cara, namun pembelajaran di sekolah merupakan salah satu metode atau cara yang dipandang lebih efektif. Penanaman nilai moral lebih bermakna bila diberikan dengan contoh atau tindakan. Dengan begitu salah satu pembelajaran yang tepat untuk menyampaikan nilai-nilai moral adalah pendidikan jasmani, sebab pendidikan jasmani memberikan contoh atau tindakan dalam pembelajarannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani dapat disampaikan melalui aktivitas jasmani ataupun olahraga. Pembelajaran bola voli merupakan bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran bola voli merupakan sebuah sarana yang mampu menyampaikan pesan-pesan moral. Nilai-nilai moral yang dapat ditanamkan lewat pembelajaran bola voli adalah kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran. Sehingga para pendidik khususnya guru pendidikan jasmani mampu menanamkan nilai-nilai moral yang terkandung dalam permainan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA:

- Henry Hazlitt. (2003). *Dasar-dasar Moralitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kosasih Djahari. (1996). *Dasar dan Konsep Pendidikan Moral*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Soeparno. (1992). *Rekayasa Pembangunan Watak dan Moral Bangsa*. Jakarta: PT. Pirel Mondial.
- Suciati. (2005). *Taksonomi Tujuan Instruksional*. Jakarta: Pusat Antar Universitas untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Intruksional Universitas Terbuka.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa grafika.
- Udin S. Winataputra. (2005). *Model-model pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Pusat Antar Universitas untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Intruksional Universitas Terbuka.
- Wardani. (2005). *Dasar-Dasar Komunikasi dan Keterampilan Dasar Mengajar*. Jakarta: Pusat Antar Universitas untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Intruksional Universitas Terbuka.
- Yohanes P. Wisok (2009). *Etika mengalami krisis membangun pendirian*. Bandung: Jendela Mas Pustaka.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA KELAS A & B  
PROGRAM DII PGSD PENJAS TAHUN AJARAN 2009/2010  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

oleh:  
**A.Erlina Listyarini**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

**ABSTRAK**

Mahasiswa Diploma II Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Pendidikan Jasmani sebagai calon guru pendidikan jasmani atau calon pembina olahraga dalam membimbing anak harus bisa menjadikan anak didiknya kelak menjadi manusia pembangunan yang memiliki daya untuk berprestasi yang tinggi dibidang keolahragaan. Selain itu, guru juga dituntut untuk bisa mengukur dan membina kesegaran jasmani siswanya. Kesegaran jasmani yang dimaksud adalah aspek fisik siswa. Sebelum mahasiswa D II PGSD Penjas bisa mengetes atau mengukur aspek fisik siswa (Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa), maka mahasiswa tersebut diharapkan praktek terlebih dahulu diukur tingkat kesegaran jasmaninya. Dalam penelitian ini, mahasiswa kelas A & B D II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang sedang menempuh kuliah pendidikan kesegaran jasmani (PKJ) dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa putra dan putri yang keseluruhannya dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Mahasiswa tersebut diukur tingkat kesegaran jasmaninya dengan tes ACSPFT (Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness Test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A & B D II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY adalah dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

**Kata Kunci :** Tingkat Kesegaran Jasmani

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

Menurut DepPenNas (2003 : 2) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan Jasmani sangat peduli dengan keseimbangan antara jasmani dan rohani.

Pendidikan Jasmani tidak menginginkan perkembangan berat sebelah, yang artinya hanya mengembangkan aspek fisik saja. Aspek fisik memang merupakan salah satu bagian dari sasaran pembinaan. Yang termasuk aspek fisik disini adalah kesegaran jasmani dan keterampilan. Kesegaran jasmani menyangkut perkembangan fungsi organ tubuh, misalnya sistem peredaran darah dan pernafasan.

Mahasiswa Diploma II FIK UNY merupakan SDM (Sumber Daya Manusia) yang terdidik dan terlatih serta sesuai dengan bidangnya, yaitu sebagai calon guru pendidikan di sekolah dasar, sehingga harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan keterampilan mengajar yang baik, serta aspek kecerdasan dalam arti luas juga dikembangkan. Melalui pendidikan jasmani daya nalar anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan berkembang pula. Persoalan ini pada gilirannya terkait dengan bagaimana cara mengelola kegiatan itu, jadi sebagai mahasiswa calon guru penjas di sekolah dasar harus pandai dalam strategi mengajar.

Setiap individu memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing dalam hidupnya sesuai dengan pekerjaannya. Tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa D II PGSD Penjas mampu menjalankan tugas rutin kuliah teori maupun praktek setiap harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Untuk dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawab tanpa mendapatkan kelelahan yang berarti harus meningkatkan kesegaran jasmaninya. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan olahraga yang teratur dengan intensitas latihan yang cukup, frekuensi latihan cukup dan lama latihan yang cukup pula sesuai pendapat Joko Sumardi (2008 : 583) bahwa seseorang dikatakan berhasil meningkatkan kesegaran jasmani yang tinggi atau baik apabila selama mengikuti program latihan olahraga kesegaran jasmani, yang bersangkutan dapat menyelesaikan program latihan tersebut tepat dengan hasil kesegaran jasmani yang baik.

Meskipun mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY sudah melakukan praktek lapangan, namun masih ada yang kelihatan loyo, capek dan mengantuk, jadi peneliti berkeinginan untuk mencoba meneliti mengenai “Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Kelas A & B D II Penjas Tahun Ajaran 2009/2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.”

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Untuk memberi penjelasan dari kata “Physical Fitness” didalam istilah bahasa Indonesia maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kesegaran Jasmani, istilah ini sering digunakan pada sekolah-sekolah.
2. Kebugaran Jasmani, istilah ini sering digunakan pada klinik kebugaran/sanggar-sanggar senam.
3. Kesemaptan jasmani istilah ini sering digunakan pada TNI dan POLRI.

### **KESEGARAN JASMANI**

Menurut Suhantoro (1986 : 2) kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi 4 macam :

1. Kesegaran Jasmani/Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) yaitu suatu aspek fisik dari kesegaran jasmani menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Untuk memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani, menurut ACSM (America College of Sport Medicine) yang dikutip oleh Sudarsono NC (2002 : 2) sejak tahun 1998 telah menetapkan bahwa aktivitas fisik perminggu yang direkomendasikan untuk orang dewasa sehat dalam rangka memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani meliputi 3-5 hari latihan aerobik, 2-3 sesi latihan kekuatan, 2-3 sesi latihan kelenturan.
2. Kesegaran Mental/Kebugaran Mental (Mental Fitness) yaitu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan dirinya sendiri maupun masyarakat.
3. Kesegaran Emosi/Kebugaran Emosi (Emotional Fitness) yaitu adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.
4. Kesegaran Sosial/Kebugaran Sosial (Social Fitness) yaitu kemampuan menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan keluarga dan masyarakat.

Jadi yang dimaksudkan kesegaran jasmani diatas adalah kesegaran total (Total Fitness). Mahasiswa DII PGSD Penjas sebagai calon guru/pendidik harus bisa menempatkan diri pada tempatnya yang terhormat dalam kehidupan masyarakat, yakni di depan memberi suri tauladan, ditengah-tengah membangun dan dibelakang memberi dorongan serta motivasi (ing ngarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani). Karena guru memiliki peranan penting dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran yang dilaksanakan sehingga mahasiswa sebagai calon guru penjas harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, mengingat beban dan tanggung jawabnya yang sangat besar. Menurut Jsioni (2009 : 11-12) guru juga berperan sebagai pengelola

proses belajar mengajar, bertindak selaku fasilitator yang berusaha menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif serta menguasai tujuan-tujuan pendidikan yang harus mereka capai. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Menurut Roji (2006 : 90) faktor faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

- Masalah Kesehatan  
Misalnya keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- Masalah Gizi  
Misalnya kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai.
- Masalah Latihan Fisik  
Misalnya usia mulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- Masalah Faktor Keturunan  
Misalnya anthropometri dan bawaan kelainan.

Menurut Perdhana (2008 : 3) faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain :

- Umur  
Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal. Pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1 % per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuh.
- Jenis Kelamin  
Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- Genetik  
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot.
- Makanan  
Daya tahan tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan otot yang besar.
- Rokok  
Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor kesehatan, gizi, latihan fisik, keturunan atau gen, usia, jenis kelamin dan rokok (lingkungan).

Kesegaran jasmani itu tidak hanya menentukan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan kerja, tetapi juga mempunyai hubungan langsung dengan kemampuannya untuk mengatasi beban dari lingkungannya sehingga menurut Bambang Sumpeno (1992 : 2) dari laboratorium umum faal FK UGM, bahwa ada hubungan antara prestasi dengan kesegaran jasmani. Prestasi adalah kesanggupan tertinggi seseorang atau hasil kerja seseorang maka jika seseorang itu bugar ia sanggup menjalankan hidup produktif (berprestasi). Kesegaran jasmani berperan pula dalam pencegahan penyakit. Pendapat ini diperkuat oleh Heyden (1986 : 28) bahwa program kesegaran jasmani memberikan keuntungan dalam bentuk pengurangan resiko kesehatan, peningkatan percaya diri, penurunan berat badan dan pengurangan tingkat kecemasan serta ketegangan. Menurut Noerhadi (1992 : 3) latihan olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, maju berkelanjutan akan memberikan pengaruh terhadap penurunan denyut jantung pada waktu istirahat. Semakin bugar seseorang semakin rendah denyut nadi istirahatnya.

Menurut BM. Wara Kushartanti (1992 : 2-3) program kesegaran jasmani akan meningkatkan kesegaran semangat kerja dan daya tahan tubuh, juga akan mencegah berbagai penyakit yang tidak diinginkan. Lebih dari itu, program kesegaran jasmani akan menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi.



Dengan kondisi fisik yang baik dan kondisi psikologik yang mantap diharapkan mahasiswa DII PGSD Penjas angkatan 2009/2010 akan menjadi calon guru/pendidik yang profesional. Sesuai pendapat menurut Isjoni (2009 : 39) konsep dasar profesi dapat dilihat dari :

- Sebagai profesi, jabatan guru hendaknya dipersyaratkan pada keahlian khusus.
- Dasar filosofis, profesi guru menyatakan bahwa budaya bangsa Indonesia memiliki nilai-nilai luhur sebagai tercermin dalam diri guru melalui keteladanan yang layak digugu dan ditiru.
- Dasar historis, profesi guru yang menempatkan pekerjaan guru merupakan profesi yang sangat tua usianya di dunia.
- Dasar sosiologis, profesi guru menyebutkan bahwa profesi ini merupakan pekerjaan pemersatu bangsa dan negara.
- Dasar yuridis, profesi guru diterapkan melalui undang-undang tentang keberadaan profesi ini.

## **BEBERAPA KETENTUAN DALAM MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI**

### **1. Berdasarkan Intensitas Latihan**

Menurut Strauss (1979 : 414) bahwa resep latihan mempengaruhi kesegaran jasmani orang dewasa, maka intensitas latihan yang digunakan adalah 60 % - 90 % dari denyut nadi maximal (DN maximal : 220 denyutan/ menit). Sedangkan menurut Sadoso dalam seminar program olahraga untuk kebugaran para eksekutif (1992 : 4) sebaiknya kita berlatih sampai denyut nadi maximal (idealnya 72 % - 87 %). Apabila 70 % - 86 % denyut nadi maximal itu disebut Target Zone. Kalau berlatih dengan intensitas di bawah 70 % kurang bermanfaat, biasanya keadaan ini akan menjadi lebih gemuk, karena adanya rangsangan nafsu makan yang besar. Tetapi apabila berlatih melampaui 85 % dari denyut nadi maximal akan berbahaya.

Untuk mudahnya dapat dilihat dalam keterangan berikut ini :

Umur	Target Zone	Umur	Target Zone
20	144 – 174	45	126 – 152
25	140 – 169	50	122 – 148
30	136 – 165	55	119 – 143
35	133 – 161	60	115 – 139
40	130 - 157	65	111 – 135

### **2. Takaran Lamanya Latihan**

Agar ada pengaruh baik pada otot, jantung, peredaran darah, maka sebaiknya berlatih sampai mencapai target zone. Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo (1977 : 5), jika frekuensi denyut jantung dipertahankan sekitar 151 kali per menit, maka latihan cukup dilakukan selama 12 – 20 menit. Menurut Sadoso (1992 : 6) target zone paling sedikit 20 – 45 menit, makin lama berada pada target zone akan semakin baik. Kalau kurang dari 20 menit, berarti kurang cukup takaran latihannya.

### **3. Frekuensi Latihan**

Menurut Sadoso (1992 : 6), agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani, sebaiknya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu, lebih baik kalau berlatih 4 – 5 kali seminggu, sebab setelah 2 x 24 jam = 48 jam endurance (daya tahan) seseorang akan menurun. Jadi sebelum endurance menurun sebaiknya harus berlatih lagi. Menurut Strauss (1979 : 414) latihan seyogyanya dilakukan 3 – 5 kali seminggu.

### **4. Lama Program Latihan**

Program latihan agar dicapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, menurut Cooper (1976 : 53 – 56) bagi mereka yang termasuk kategori sangat kurang, harus mengikuti program latihan selama 13 minggu sedangkan mereka yang termasuk sedang harus mengikuti program latihan selama 8 minggu.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A & B Diploma II PGSD Pendidikan Jasmani tahun ajaran 2009/2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Metode survey ini adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data, dianalisis, diinterpretasikan, dan dilaporkan fakta-fakta yang penting melalui tes dan pengukuran untuk pengumpulan data.

Penelitian ini penelitian deskriptif yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dengan ACSPFT yang sudah baku yang terdiri dari 7 item tes. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas A & B D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang berjumlah 104 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan ACSPFT untuk mahasiswa dan taruna berusia setingkat dengan mahasiswa. Teknik pengumpulan data ini dilaksanakan dengan alat (instrumen) yang berupa lembar pengumpul data dari item tes. Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya di konversikan ke dalam tabel nilai T untuk tes kebugaran jasmani ACSPFT bagi mahasiswa putra dan putri.

Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani.

#### Norma Kebugaran Jasmani untuk Mahasiswa Putri

Jumlah Nilai F-T	Golongan
441- ke atas	Baik Sekali (BS)
361-440	Baik (B)
281-360	Sedang (S)
201-280	Kurang (K)
Ke bawah - 200	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Penilaian Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT (1977 : 31)

#### Norma Kebugaran Jasmani untuk Mahasiswa Putra

Jumlah Nilai F-T	Golongan
431- ke atas	Baik Sekali (BS)
376-430	Baik (B)
311-375	Sedang (S)
251-310	Kurang (K)
Ke bawah - 250	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Penilaian Kebugaran Jasmani dengan ACSPFT (1977 : 31)

Teknik analisis data menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan cara mengambil data dari testee. Data yang diperoleh kemudian dikonversikan kedalam tabel tingkat kebugaran jasmani untuk putra dan putri. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, maka hasil jumlah nilai dari masing-masing testee dimasukkan dalam norma kebugaran jasmani dengan ACSPFT untuk mahasiswa setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta tes, maka akan ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Lokasi pelaksanaan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A & B D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY lapangan FIK UNY.

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa kelas A & B program studi D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY yang berjumlah 104 mahasiswa terdiri atas 83 mahasiswa putra dan 21 mahasiswa putri.

Penelitian ini dilaksanakan selama hari pertama tanggal 16 juli 2010 untuk kelas A, hari kedua tanggal 17 juli 2010 untuk kelas B. Dalam pelaksanaan pengambilan data peneliti dibantu oleh mahasiswa. Pos lari cepat 50 meter 4 orang mahasiswa, pos lompat jauh tanpa awalan 3 orang mahasiswa, pos gantung angkat badan dan pos gantung siku tekuk 4 orang mahasiswa, pos lari hilir mudik 4 x 10 meter 3 orang mahasiswa, pos baring duduk 30 detik 2 orang mahasiswa, pos lari jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri 5 orang mahasiswa. Seluruh mahasiswa yang bertugas sebelumnya telah diberi penjelasan teknik pelaksanaan tes terlebih dahulu.

Pengambilan data mahasiswa kelas A dan B tersebut di atas setelah selesai dilakukan, maka diperoleh nilai tes dari masing-masing butir tes. Dengan menggunakan tabel norma kebugaran jasmani untuk mahasiswa putra dan putri, maka hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa kelas A dan B program studi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY adalah sebagai berikut :

**Data Hasil Tes ACSPT mahasiswa kelas A & B semester III  
DII PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY**

No Test	JK		Hasil Tes							Jumlah	Kategori
	L	P	1	2	3	4	5	6	7	Nilai	
001	L		85	60	30	72	82	59	62	450	Baik Sekali
002	L		63	45	34	32	55	52	45	326	Sedang
003	L		85	59	30	60	85	65	63	447	Baik Sekali
004	L		83	55	55	67	65	54	63	442	Baik Sekali
005	L		79	62	40	82	82	55	62	462	Baik Sekali
006	L		85	58	45	72	55	44	46	405	Baik
007	L		76	50	30	60	85	44	45	390	Baik
008		P	71	60	30	71	85	56	45	418	Baik
009	L		63	64	50	64	82	47	53	423	Baik
010	L		74	66	45	55	85	47	57	429	Baik
011		P	64	82	18	47	85	30	30	356	Sedang
012	L		69	60	45	70	85	45	48	422	Baik
013	L		65	66	30	62	85	44	56	408	Baik
014	L		63	60	50	53	82	44	44	396	Baik
015	L		67	70	45	65	85	47	50	429	Baik
016	L		67	65	45	64	82	45	58	426	Baik
017	L		67	66	50	67	68	54	61	433	Baik Sekali
018		P	56	73	45	62	70	55	51	412	Baik
019	L		67	58	40	70	78	55	57	425	Baik
020		P	57	64	45	62	80	54	51	413	Baik
021	L		69	58	50	67	70	64	66	444	Baik Sekali
022	L		57	66	45	70	70	55	62	425	Baik
023		P	66	73	42	65	75	54	50	425	Baik

024		P	61	85	47	69	70	49	50	431	Baik
025	L		57	63	34	52	70	65	48	389	Baik
026	L		70	54	64	65	72	65	60	450	Baik Sekali
027	L		67	51	60	61	75	65	50	429	Baik
028	L		63	63	25	41	85	62	49	388	Baik
029	L		69	44	40	45	68	53	61	380	Baik
030		P	63	59	16	44	85	66	62	395	Baik
031	L		77	63	34	64	85	45	67	435	Baik Sekali
032	L		74	60	50	59	85	65	67	460	Baik Sekali
033	L		46	49	25	52	70	65	40	347	Sedang
034		P	65	61	15	49	85	63	62	400	Baik
035	L		79	60	50	68	70	52	46	425	Baik
036	L		77	60	19	70	52	63	39	380	Baik
037	L		70	54	19	39	58	49	27	316	Sedang
038	L		77	56	25	67	68	50	67	410	Baik
039	L		85	34	25	60	60	35	30	329	Sedang
040	L		85	61	24	74	57	67	41	409	Baik
041		P	76	86	64	68	70	48	34	446	Baik Sekali
042	L		85	60	55	68	58	39	62	427	Baik
043	L		85	63	34	84	68	60	25	419	Baik
044	L		69	60	45	70	85	45	48	422	Baik
045	L		85	82	60	85	60	52	59	483	Baik Sekali
046	L		85	64	40	64	80	74	41	448	Baik Sekali
047	L		80	60	40	67	72	44	36	399	Baik
048	L		85	68	45	80	54	47	28	407	Baik
049		P	65	64	60	61	70	58	35	413	Baik
050		P	68	65	82	70	85	50	33	453	Baik Sekali
051	L		85	66	30	78	50	62	31	402	Baik
052	L		85	60	64	82	78	67	66	502	Baik Sekali
053	L		85	42	34	82	70	39	26	378	Baik
054	L		85	70	34	84	60	55	25	413	Baik
055	L		83	64	34	64	70	64	48	427	Baik Sekali
056	L		84	76	30	85	83	35	58	451	Baik Sekali
057	L		83	63	40	72	68	50	49	425	Baik
058	L		85	62	45	84	65	69	58	468	Baik Sekali
059	L		83	64	40	57	65	69	26	404	Baik
060	L		85	61	45	80	72	67	52	462	Baik Sekali
061	L		85	58	60	85	72	65	50	475	Baik Sekali
062	L		82	61	19	50	50	59	33	354	Sedang
063	L		80	66	34	58	60	72	50	420	Baik
064	L		85	70	34	84	62	55	28	418	Baik
065		P	73	79	27	70	70	45	32	396	Baik
066	L		85	60	34	60	70	44	42	395	Baik
067	L		85	65	25	64	62	68	43	412	Baik
068		P	76	66	85	72	85	59	32	475	Baik Sekali

069	L		76	54	15	40	55	67	36	343	Sedang
070	L		80	57	50	70	62	55	35	409	Baik
071	L		76	58	34	67	82	55	47	419	Baik
072	L		80	60	30	48	55	49	27	349	Sedang
073		P	78	85	85	78	85	49	31	491	Baik Sekali
074	L		79	62	30	60	52	49	37	369	Sedang
075	L		76	62	15	64	58	44	41	360	Sedang
076	L		74	58	19	67	58	54	51	381	Baik
077		P	71	73	85	73	85	60	55	502	Baik Sekali
078	L		85	66	40	84	40	48	55	418	Baik
079		P	74	55	36	66	60	58	36	385	Baik
080	L		85	60	25	84	60	60	44	418	Baik
081	L		83	58	45	82	65	64	49	446	Baik Sekali
082	L		63	82	20	53	63	61	35	377	Baik
083		P	74	82	74	62	30	50	20	392	Baik
084	L		72	64	40	80	58	55	55	424	Baik
085	L		84	74	70	80	68	56	51	483	Baik Sekali
086	L		76	56	30	54	70	23	33	342	Sedang
087	L		85	66	40	85	60	52	54	442	Baik Sekali
088	L		82	66	34	74	70	34	49	409	Baik
089	L		80	58	25	80	72	21	49	385	Baik
090	L		64	50	30	58	58	64	17	341	Sedang
091	L		85	62	34	71	68	69	46	435	Baik
092	L		70	58	30	67	65	22	53	365	Sedang
093		P	65	61	25	66	85	57	57	416	Baik
094	L		60	62	25	70	75	65	49	406	Baik
095	L		66	55	34	67	62	72	49	405	Baik
096	L		76	61	40	72	65	67	24	405	Baik
097	L		50	54	50	52	63	60	56	385	Baik
098	L		63	72	60	78	72	64	74	483	Baik Sekali
099	L		63	65	34	78	65	49	41	395	Baik
100	L		62	71	34	70	78	79	51	445	Baik Sekali
101	L		67	68	55	64	70	47	58	429	Baik
102		P	58	71	36	58	85	46	60	414	Baik
103		P	60	66	36	58	85	46	60	411	Baik
104		P	70	74	27	72	85	56	67	451	Baik Sekali

## BAB V

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas, ternyata tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A dan B prodi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY sebagian besar dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

Hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah sebagai berikut :

#### 1. Aktivitas Jasmani

Mahasiswa kelas A dan B prodi D-II PGSD Penjas angkatan 2009/2010 FIK UNY ini sedang melaksanakan

tugas kuliah pada semester 3 terakhir, jadi mahasiswa tersebut secara fisik sudah melakukan perkuliahan gerak selama 3 semester, sehingga dimungkinkan kesegaran jasmaninya akan baik sebab setiap harinya mahasiswa tersebut ada kuliah gerak, jadi seminggu minimal 5 hari masuk kuliah lama latihannya minimal satu kali tatap muka (90 menit), dalam perkuliahan satu semester minimal 12 kali tatap muka berarti aktivitas ini memenuhi syarat dalam meningkatkan kesegaran jasmani.

## 2. Makanan dan Gizi sehari-hari

Untuk makanan dan gizi, peneliti tidak bisa mengontrolnya. Sebagian besar mahasiswa tersebut kos pada umumnya tidak memasak, sehingga makanan dan gizi kurang diperhatikan ia makan asal kenyang saja.

## 3. Istirahat

Dikarenakan mahasiswa tersebut di atas masih kuliah di semester 3, sehingga jadwal kuliah masih padat. Kuliah dari pagi sampai sore berarti waktu untuk beristirahat sangat kurang, apabila mengikuti kuliah teori, sebagian ada yang mengantuk dan kelihatan lemas, loyo, pucat dan tidak berkonsentrasi.

## KESIMPULAN

Dari hasil tes yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa kelas A & B program D-II PGSD Penjas tahun ajaran 2009/2010 FIK UNY sebagai berikut : dalam kategori Baik Sekali 28 orang (28 %), dalam kategori Baik 63 (60,50 %), dalam kategori Sedang 13 orang (11,50%).

## SARAN

Hasil penelitian ini perlu diinformasikan kepada mahasiswa agar mahasiswa tahu status kesegaran jasmaninya, sehingga bagi mahasiswa status kebugarannya kurang baik, disarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya karena mahasiswa D-II PGSD Penjas merupakan calon guru penjas, sehingga minimal status kebugaran jasmaninya harus baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1997). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas (2003). Kurikulum 2009 : *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta : Pusat Kurikulum. Balitbang Depdiknas.
- Suhantoro (1986). *Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Dinas Kesehatan RI.
- Roji (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta : Erlangga.
- Perdhana (2008). "*Kebugaran Jasmani*" [http : //Perdhana Wordpress.com/2008/12/03/Kebugaran Jasmani 2/\(9 Juni 2009, hlm 1-3\)/](http://Perdhana Wordpress.com/2008/12/03/Kebugaran%20Jasmani)
- Heyden dk (1986). *Employee Health and Fitness Program*. Unique Begestion : Johper.
- BM. Wara Kushartanti (1992). *Pengaruh Senam Aerobik dan Circuit Weight Training terhadap Berat Badan*. Yogyakarta : P2 IKIP.
- Strauss, R.H. (1979). *Sport Medicine and Physiology*. Toronto : WB Sounder company.
- Sadoso.S (1992). *Program Olahraga untuk Kebugaran Para Eksekutif*. Jakarta.
- Soedjatmo Soemowerdoyo dan Santoso Giridjojo (1977). *Penelitian dan Penilaian Senam Indonesia*. Jakarta : Panitia Lokakarya Senam Pagi Indonesia.
- Cooper, KH (1976). *The New Aerobic*. New York : Batam Books Inc.
- Desmita (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

# STUDI TENTANG PROFIL PENGASUHAN ORANGTUA ANAK BERPRESTASI CABANG OLAHRAGA RENANG DI YOGYAKARTA

oleh:  
**Agus Supriyanto**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

The focus of the research is to identify the profile of good and supporting parenting among the children with high achievement in swimming in Yogyakarta. In particular, the aim of the study is to identify 1) the pattern of parenting conducted by parents; 2) the support from parents for their children of high achievement in both academic and sport realms, 3) the ways how the parents shape the children into the persons with outstanding achievement and 4) the ordinary thing the parents do to shape the outstanding children. The research was qualitative research with case study design. The population of the research included all the parents of 25 athletes at 7 to 14 years old PAB (Pembinaan Atlet Berbakat) or Talented Swimming Athlete in Yogyakarta. They attend the elementary and junior high schools. The subjects of the research was 6 participant collected using purposive sampling and snowball sampling. The data collecting was achieved using 1) observation; 2) in-depth interview and documentation. The data analysis was conducted through triangulation including data reduction, display and verification. The research indicated that the profile of parenting used to educate the children with high achievement in sports, particularly swimming: 1) The pattern of parenting, namely (a) democratic parenting, (b) authoritarian-friendly parenting; 2) 2) The support from the parents for the children with high achievement in academic and sport realms included (a) to train and to improve the talents, (b) attending competitions, (c) motivation and motive of achievement (d) to do the task with pleasure, (e) discipline in studying and training, (f) patient and endurance, (g) religiosity; 3) The way to develop the children into the individuals with high achievement was conducted by (a) accompanying the children when studying and training (b) giving supports to the children (c) implanting the responsibility and discipline (d) hardworking, (e) improving the confidence, (f) the endurance in praying 4) the ordinary things that were usually done by the parents were (a) helping the children to improve their time discipline (punctuality) in studying, training and resting, (b) improving the motivation and confidence among the children (c) evaluating the children's activity, (d) maintaining and providing the good meal, (e) controlling the children's health, (f) setting the reasonable target, (g) praying, (h) refreshing, (i) appreciating.

**Keywords:** Parenting profile, children with high achievement, swimming.

## PENDAHULUAN

Setiap orangtua memiliki keinginan agar anak-anaknya tumbuh dan berkembang menjadi anak-anak yang berprestasi. Orangtua ingin agar putra-putri mereka dapat meraih prestasi yang optimal, baik prestasi yang bersifat akademis (nilai rapor atau nilai akhir ujian tinggi, juara dalam lomba mata pelajaran tertentu) maupun yang non-akademis (kepemimpinan, seni, olahraga, dan sebagainya). Saat menyaksikan anak-anak lain berprestasi orangtua mengharapkan prestasi yang sejenis dapat pula diraih oleh anak-anaknya. Saat melihat anak-anak berprestasi macam penyanyi Sherina, penyanyi spesialis shalawat Sulis, atau anak tetangga yang juara melukis, juara olahraga renang atau juara yang lain, orangtua mengharapkan anak-anaknya dapat meraih prestasi itu. Sekalipun prestasi itu belum nampak betul pada saat sekarang, orangtua berharap "suatu hari nanti" mereka akan menjadi pribadi yang berprestasi dalam kehidupannya.

Agar anak berprestasi yang diharapkan itu benar-benar terwujud, maka ada upaya dari orangtua tentang bagaimana mendidik anak. Pendidikan dan pengasuhan yang benar terhadap anak akan menghasilkan efek lahirnya anak-anak berprestasi. Oleh karena itu, salah satu hal yang paling penting dilakukan orangtua adalah

mengetahui prinsip-prinsip apa yang perlu dipegang teguh agar orangtua sukses dalam mendidik anak dan juga bagaimana metode-metode untuk sukses mendidik anak terutama yang berprestasi di bidang olahraga khususnya olahraga renang. Untuk itu, pemahaman profil orangtua yang sukses mendidik putra-putrinya sangat patut dilakukan dengan harapan dapat menjadi pelajaran bagi semua orangtua, termasuk orangtua yang hanya memiliki sedikit waktu mendidik putra-putrinya. Adanya gambaran tentang profil orangtua diharapkan dapat dijadikan patokan atau sekurang-kurangnya dapat dijadikan pertimbangan dalam mendidik putra-putrinya.

Sejauh ini, di Indonesia khususnya, belum ada (sepengetahuan penulis belum pernah dilakukan secara khusus) penelitian tentang profil orangtua yang sukses dalam mendidik anak yang aktif di bidang olahraga khususnya olahraga renang. Profil itu diharapkan meliputi keberhasilan akademik dan non-akademik anak, hal-hal yang dipandang penting (prinsip-prinsip dan pandangan hidup) orangtua, serta cara-cara atau metode-metode yang digunakan untuk mendidik anaknya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Prestasi Renang**

Usia anak-anak merupakan usia yang cukup penting dalam pembinaan olahraga, pada masa ini merupakan masa yang sangat tepat untuk melatih olahraga khususnya cabang olahraga renang. Fokus awal dalam pembinaan atlet berbakat ini adalah bagaimana meningkatkan prestasi renang sejak usia dini. Selain itu proses untuk penjenjangan prestasi olahraga renang. Karena proses pembinaan olahraga harus berpedoman pada pembinaan jangka panjang yang dimulai sejak usia dini. Trend pada saat ini pertumbuhan dan perkembangan pembinaan usia dini memerlukan penanganan yang lebih serius, agar proses pembinaannya dapat berjenjang mulai dari usia dini sampai pada usia emasnya, sehingga prestasi yang dicapai dimasa yang akan datang dapat lebih optimal.

Proses berlatih-melatih renang memiliki karakteristik khusus yang sedikit berbeda dengan cabang olahraga lainnya, karena proses berlatih-melatihnya membutuhkan media air. Tentang usia kapan yang pantas diberikan pada anak untuk mengenalkan dan memulai berlatih melatih renang. Secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7 tahun (Bompa dalam Hadisasmita, 1996), berdasarkan pendapat tersebut dapat diasumsikan bahwa usia 3 tahun merupakan usia awal yang bagus untuk pengenalan olahraga renang dengan menggunakan simbol-simbol atau benda-benda dalam bentuk permainan, sedangkan usia yang paling tua untuk permulaan belajar berenang pada usia 7 tahun, pada usia tersebut anak akan cepat memahami proses pembelajaran, karena semakin bertambahnya usia, semakin bertambah pula kemampuan kognitifnya pada perkembangan yang normal. Sedangkan M Macek (dalam Hadisasmita, 1996) mengemukakan bahwa batas umur optimal (umur tertinggi) untuk mulai latihan untuk cabang olahraga renang usia 10 tahun.

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pelatih/pengajar. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar. Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai koleksi gerak yang nantinya dapat ditransfer dalam proses belajar. Keterampilan gerak dasar utama manusia adalah lari, lompat dan lempar, gerak ini dapat dijadikan modal awal bagi anak dalam belajar renang. Gerak lari hampir sama dengan gerakan tungkai pada gaya *crawl*, gerak lempar mirip dengan gerak pada waktu mendayung kebelakang, gerak lompat dalam renang dilakukan pada waktu anak mengawali luncuran di air.

Proses belajar gerak merupakan proses yang rumit yang melibatkan unsur kognitif, mempunyai daya tangkap terhadap suatu gerak kemudian meniru gerak yang dicontohkan, agar dapat meniru gerak yang dicontohkan



diperlukan pemahaman gerak tersebut dengan benar, agar pemahaman gerak dapat dilakukan dengan benar diperlukan pengetahuan dan daya tangkap terhadap gerak yang mirip dengan gerak tersebut. Anak yang memiliki pengalaman pengetahuan dan motorik yang baik diharapkan akan cepat untuk menguasai gerak yang baru. Proses terjadinya pembelajaran gerak dimulai dengan penerimaan rangsangan oleh input yaitu panca indera, kemudian diteruskan ke otak untuk diolah dan diinterpretasikan, kemudian akan memilih gerak yang akan dilakukan dan otak memerintah otot untuk melakukan gerakan yang telah dipilih, dari gerak yang dihasilkan akan terlihat hasilnya apakah sudah seperti yang diharapkan atau belum, baik buruk, benar, salah gerakan dapat diketahui oleh panca indera sendiri atau dari orang lain dan proses akan terulang kembali sampai gerakan yang diinginkan terbentuk. Proses yang panjang ini akan dengan mudah dilakukan apabila anak memiliki fungsi komunikasi yang baik, motorik yang baik, pengalaman gerak yang banyak, serta kemampuan mengolah informasi yang tersimpan dengan baik.

### **Profil Pengasuhan Orangtua**

Perhatian awal dalam studi keluarga tentang profil pengasuhan orangtua terutama dipusatkan pada hasil karya para antropolog dan sosiolog. Studi-studi ini dirancang pertama-tama untuk menemukan bagaimana pola kehidupan keluarga di berbagai budaya, peran yang dimainkan berbagai anggota keluarga, dan metode pendidikan anak yang umum digunakan dalam budaya-budaya ini (Hurlock, 1993).

Minat awal psikologi pada keluarga terutama terfokus pada pengaruh keluarga terhadap perkembangan anak. Minat ini berkembang berkat dorongan penelitian ahli-ahli psikologi yang sudah lama menekankan pentingnya pengalaman keluarga yang dini pada sikap dan perilaku anak. Diungkapkan oleh ahli-ahli psikoanalisis bahwa orangtua yang neuropatik, yang melindungi anak secara berlebihan dan “mencekiknya” dengan kasih sayang yang berlebihan, membangkitkan pada anak-anak suatu kecenderungan untuk memiliki penyakit neurotik (Hurlock, 1993). Ahli-ahli psikologi Islami menunjukkan bahwa pada awalnya manusia dilahirkan dalam keadaan memiliki potensi-potensi positif, baik secara fisik, kognitif, afektif, dan spiritual. Potensi-potensi akan berkembang apabila orangtua memberi perlakuan yang positif kepada anak, sementara bila perlakuan orangtua bersifat negatif dan bahkan destruktif, maka potensi-potensi itu bisa tidak berkembang (Nashori, 1999). Penelitian-penelitian berkembang terus, baik yang dilakukan tokoh-tokoh humanistik, behaviorisme maupun kognitif.

Hurlock (1993) mengungkapkan bahwa studi mengenai deprivasi maternal (bayi dipisahkan dari ibunya dan ditempatkan di tempat penitipan anak) mengungkapkan betapa pentingnya peranan hubungan keluarga pada awal perkembangan anak. Walaupun pengaruh buruk akibat deprivasi maternal mungkin dapat diabaikan bila seorang pengganti ibu yang memuaskan diberikan, pemecahan ini pun seringkali tidak mungkin, terutama karena pengganti yang memuaskan tidak selalu tersedia.

### **Pola Asuh**

Keluarga adalah lembaga pertama dalam kehidupan anak, tempat belajar sebagai makhluk sosial juga merupakan dasar pembentukan tingkah laku, watak, moral dan pendidikan anak. Interaksi di dalam keluarga akan menentukan pula tingkah laku terhadap orang lain dalam masyarakat. Orangtua sangat besar peranan dan tanggungjawabnya dalam mendidik dan membimbing anak-anaknya. Menurut Sarwono (1997), keluarga merupakan lingkungan primer hampir setiap individu, hubungan antara manusia yang paling intensif dan paling awal terjadi dalam keluarga. Sebelum seorang anak mengenal lingkungan yang lebih luas dan terlebih dahulu mengenal lingkungan keluarganya sehingga sebelum mengenal norma-norma dan nilai-nilai dari masyarakat umum, pertama kali ia menyerap norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku dalam keluarganya untuk dijadikan bagian dari kepribadiannya. Nadeak (1991) berpendapat bahwa untuk membina hubungan timbal-balik yang harmonis diantara orangtua dan anak remajanya, orangtua perlu menciptakan suasana agar remaja itu merasa terbuka untuk menyelesaikan masalah mereka dengan baik. Suasana yang kondusif bagi orangtua dan anak dapat tercipta jika orangtua mampu menerapkan pola asuh yang positif bagi perkembangan anak. Pola asuh pada dasarnya diciptakan oleh orangtua dalam menjalin hubungan sehari-hari dengan anak-anaknya. Pola

asuh orangtua disertai tindakan dari orangtua untuk membentuk anak menurut yang diinginkannya, jelasnya orangtua yang suka menyesuaikan diri dengan keadaan akan mempunyai kesempatan menghasilkan anak-anak yang sealiran.

Pola asuh menurut Dagun (Yuwanto, 2002) adalah cara atau teknik yang dipakai oleh orangtua di dalam mendidik dan membimbing anak-anaknya agar kelak menjadi orang yang berguna dan sesuai dengan yang diharapkan. Suardiman (Iswantini, 2002) mengatakan pola asuh adalah suatu cara orangtua menjalankan peranan yang penting bagi perkembangan anak selanjutnya, dengan memberi bimbingan dan pengalaman serta memberikan pengawasan agar anak dapat menghadapi kehidupan yang akan datang dengan sukses, sebab di dalam keluarga yang merupakan kelompok sosial dalam kehidupan individu, anak akan belajar dan menyatakan dirinya sebagai manusia sosial dalam hubungan dan interaksi dengan kelompok. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pola asuh orangtua adalah cara yang dipakai oleh orangtua dalam mendidik dan memberi bimbingan dan pengalaman serta memberikan pengawasan kepada anak-anaknya agar kelak menjadi orang yang berguna, serta memenuhi kebutuhan fisik dan psikis yang akan menjadi faktor penentu bagi remaja dalam menginterpretasikan, menilai dan mendeskripsikan kemudian memberikan tanggapan dan menentukan sikap maupun berperilaku. Potensi-potensi anak akan berkembang apabila orangtua memberi perlakuan yang positif kepada anak, sementara bila perlakuan orangtua bersifat negatif dan bahkan destruktif, maka potensi-potensi itu bisa tidak berkembang (Nashori, 1999). Pola asuh merupakan suatu cara terbaik yang dapat di tempuh orangtua dalam mendidik anak sebagai perwujudan dari rasa tanggung jawab kepada anak (Chabib Thoha, 1996: 109).

Secara garis besar pola asuh orangtua kepada anak menurut Sartini Nuryoto (2003), dapat digolongkan menjadi tiga yaitu: Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang dilakukan orangtua dengan mengharuskan anak tunduk, patuh dan menurut pada orangtua, pola asuh ini sangat cocok diterapkan pada anak-anak balita, sebab mereka belum mampu membantah kehendak orangtua secara logis atau menolaknya. Pola asuh Demokratis adalah pola asuh orangtua yang memiliki sifat dua arah, artinya anak diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat kemudian dibicarakan bersama, pola asuh ini sangat cocok diterapkan pada anak-anak remaja, sebab anak-anak remaja sudah tidak mau diperlakukan sebagaimana anak-anak kecil yang harus tunduk patuh pada kehendak orangtua. Pola asuh Permisif adalah pola asuh anak dengan cara orangtua membiarkan anak bertindak sendiri sesuai dengan kehendak, tanpa diarahkan, tanpa ditegur dan tanpa dibimbing, pola asuh ini sangat cocok diterapkan pada anak-anak yang sudah dewasa atau menjelang dewasa.

Sedangkan menurut Kartono (1992), bentuk-bentuk pola asuh orangtua sebagai berikut: a) Pola asuh orangtua yang otoriter. Pola asuh otoriter ditandai dengan ciri-ciri sikap orangtua yang kaku dan keras dalam menerapkan peraturan-peraturan maupun disiplin. Orangtua bersikap memaksa dengan selalu menuntut kepatuhan anak, agar bertingkah laku seperti yang dikehendaki oleh orangtuanya. Karena orangtua tidak mempunyai pegangan mengenai cara bagaimana mereka harus mendidik, maka timbullah berbagai sikap orang tua yang mendidik menurut apa yang dianggap terbaik oleh mereka sendiri, diantaranya adalah dengan hukuman dan sikap acuh tak acuh, sikap ini dapat menimbulkan ketegangan dan ketidak nyamanan, sehingga memungkinkan kericuhan di dalam rumah; b) Pola asuh orangtua yang demokratis, Hurlock (1992) berpendapat bahwa pola asuh demokrasi adalah salah satu tehnik atau cara mendidik dan membimbing anak, di mana orangtua bersikap terbuka terhadap tuntutan dan pendapat yangdikemukakan anak, kemudian mendiskusikan hal tersebut bersama-sama. Pola ini lebih memusatkan perhatian pada aspek pendidikan daripada aspek hukuman, orangtua memberikan peraturan yang luas serta memberikan penjelasan tentangsebab diberikannya hukuman serta imbalan tersebut.

Hurlock (1992) menyatakan bahwa pola asuh demokrasi ditandai dengan sikap menerima, responsif, berorientasi pada kebutuhan anak yang disertai dengan tuntutan, kontrol dan pembatasan. Jadi penerapan pola asuh demokrasi dapat memberikankeluasaan anak untuk menyampaikan segala persoalan yang dialaminya tanpa ada perasaan takut, keleluasaan yang diberikan orangtua tidak bersifat mutlak akan tetapi adanya kontrol dan pembatasan berdasarkan norma-norma yang ada; c) Pola asuh orangtua yang permisif, dalam pola asuh ini anak diberi kebebasan yang penuh dan diijinkan membuat keputusan sendiri tanpa mempertimbangkan

orangtua serta bebas apa yang diinginkan. Pola asuh permisif dikatakan pola asuh tanpa disiplin sama sekali. Orangtua enggan bersikap terbuka terhadap tuntutan dan pendapat yang dikemukakan anak. Menurut Kartono (1992) dalam pola asuh permisif, orangtua memberikan kebebasan sepenuhnya dan anak diijinkan membuat keputusan sendiri tentang langkah apa yang akan dilakukan, orangtua tidak pernah memberikan pengarahan dan penjelasan kepada anak tentang apa yang sebaiknya dilakukan anak. Dalam pola asuh permisif hampir tidak ada komunikasi antara anak dengan orangtua serta tanpa ada disiplin sama sekali. Menurut Mussen (1989), menyatakan bahwa orangtua yang memiliki pola asuh permisif rendah dalam penggunaan kontrol rasional. Mereka kurang hangat, kurang mengacuhkan, kurang mengasihi dan kurang simpatik kepada anak-anaknya. Karena tidak adanya kontrol maka orangtua tidak mendorong anak-anaknya untuk mengemukakan ketidaksetujuan atas keputusan atau peraturan orangtua dan mereka hanya memberikan sedikit kehangatan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa pola asuh permisif adalah pengasuhan tanpa adanya disiplin sama sekali dengan memberikan kebebasan sepenuhnya pada anak untuk membuat keputusan sendiri.

## METODOLOGI PENELITIAN

Secara metodologi penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami tentang profil pengasuhan orangtua dalam mendidik anak terutama yang berprestasi dibidang olahraga khususnya olahraga renang, dengan menggunakan studi kasus (*case study*). Secara umum menurut Robert K Yin (1996) studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan "how" atau "why".

Populasi dalam penelitian ini adalah semua orangtua atlet usia 7-14 tahun PAB (pembinaan atlet Berbakat) Renang DIY yang berjumlah 25 orang dan masih usia Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Sedangkan subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang diambil berdasarkan *purposive sampling* dan *snowball sampling* (teknik sampling bola salju) yaitu menggunakan informasi dari seorang subjek yang mengenal subjek lain yang merupakan orangtua dari anak-anak yang berprestasi (informan tahu).

## Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan berupa uraian tentang bagaimana profil pengasuhan orangtua yang baik dan mendukung dari anak-anak yang berprestasi di cabang olahraga renang di DIY maka dibuat instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Apakah Bapak/Ibu mengetahui bentuk pola asuh (otoriter, demokratis, permisif)?, pola asuh yang bagaimana yang diterapkan selama ini, sehingga anaknya dapat berprestasi ?
2. Bagaimana Bapak/Ibu mendorong anaknya dapat memiliki prestasi yang baik di bidang akademis maupun dalam olahraga renang dan sebutkan prestasi yang tertinggi selama ini yang diperoleh anaknya baik di bidang akademis maupun dalam olahraga renang?
3. Bagaimana Bapak/Ibu dapat mengantarkan anaknya menjadi individu yang berprestasi?
4. Apa yang biasa dilakukan Bapak/Ibu sehingga anaknya dapat berprestasi?

## Analisis Data

Objektivitas dan keabsahan data penelitian dilakukan dengan melihat reliabilitas dan validitas data yang diacu. Hal ini mengacu pada Moleong (1994), validitas ditentukan oleh kredibilitas temuan dan interpretasinya dengan mengupayakan temuan dan penafsiran yang dilakukan sesuai dengan kondisi yang senyatanya dan disetujui oleh subjek penelitian. Bila diperlukan dilakukan wawancara dan observasi secara berulang, terutama untuk mengungkap hal-hal yang konsisten dalam upaya memenuhi kriteria reliabilitas datanya. Teknis analisisnya: 1) Dilakukan analisis domain untuk mengetahui domain yang tercakup dalam profil orangtua yang berkaitan dengan pengasuhan anak; 2) Wawancara terstruktur dari domain tertentu dalam hal ini memfokuskan diri pada domain yang telah ditentukan berkaitan dengan profil orangtua yang memiliki anak-anak berprestasi; 3)

mengontraskan antar elemen dalam domain yang diperoleh dari pengamatan terseleksi dan wawancara. Hal yang ketiga ini dilakukan bila terdapat pernyataan yang saling bertentangan.

Kemudian data yang terkumpul dianalisa melalui triangulasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi data, yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian, dan penyederhanaan data, teori dan metode dalam bentuk uraian rinci dan sistematis untuk mengemukakan hal-hal yang dianggap penting.
2. Display data, yaitu upaya untuk menyajikan data, untuk melihat gambaran keseluruhan dan bagian-bagian tertentu dari penelitian.
3. Kesimpulan dan Verifikasi, yaitu untuk mencari dan menemukan makna terhadap data yang dikumpulkan, dengan mencari pola, hubungan, persamaan, perbedaan dan sistemnya.

## HASIL PENELITIAN

### Kesimpulan

Berdasarkan masalah, tujuan penelitian, hasil dan analisis data yang dilakukan di lapangan dapat diketahui bahwa Profil pengasuhan orangtua yang digunakan untuk mendidik anak terutama yang berprestasi dibidang olahraga khususnya olahraga renang yaitu:

1. Bentuk pola asuh yang diterapkan yaitu: a) Pola asuh demokratis; dan b) Pola asuh otoriter yang bersahabat.
2. Bentuk dorongan dari orangtua agar anaknya dapat memiliki prestasi yang baik di bidang akademik maupun dalam olahraga renang yaitu: a) Melatih dan meningkatkan bakat-bakat yang dimiliki; b) Mengikuti lomba; c) Motivasi dan motif berprestasi; d) Melakukan tugas-tugas dengan senang hati; e) Disiplin dalam belajar dan berlatih; f) Ketekunan dan kesabaran; g) Perilaku Keagamaan.
3. Cara mengantarkan anaknya menjadi individu yang berprestasi yaitu: a) Menemani atau mendampingi anak belajar dan berlatih; b) Memberi dukungan kepada anak; c) Menanamkan rasa tanggung jawab dan disiplin; d) Membutuhkan usaha dan kerja keras; e) Menumbuhkan kepercayaan diri; f) Tekun dalam beribadah dan berdoa.
4. Hal biasa yang dilakukan orangtua sehingga anaknya dapat berprestasi yaitu: a) Membantu menegakkan disiplin waktu, belajar, berlatih dan istirahat; b) Menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri; c) Mengevaluasi kegiatan anak; d) Menjaga dan memberikan makanan yang bergizi; e) Mengontrol kesehatan; f) Tidak memberikan target yang berlebihan; g) Doa; h) *Refresing*; i) Penghargaan.

### Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Lebih memperbanyak sumber informasi tidak saja pada orangtua, tetapi pada anak, pelatih dan guru olahraga sehingga datanya dapat dicroscek lebih dalam.
2. Pengembangan penelitian lanjutan dengan menambah jumlah sampel penelitian sehingga hasilnya dapat lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang: Metode, Teknik, Pola*. IKIP Semarang.
- Hadisasmita, dkk. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hurlock, E.B. (1992). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan : Istiwidayati). Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (1993). *Perkembangan Anak*: Jilid II. Terjemahan: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Keluarga*. Bandung: Percetakan Alumni.
- Moleong, L. J. (1994). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Rosdakarya Remaja.
- Murni, M (2000). *Renang*. Jakarta: Dipdiknas
- Nadeak, W. (1991). *Memahami Anak Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.

- Nashori, F. (1999). Hubungan antara Religiusitas dan Kemandirian pada Siswa SMU. *Jurnal Psikologika*, 8, (IV), 26-37.
- Nuryoto S., (2003). *Manfaat Penanaman Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini*. Naskah pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada,
- Ong Siong Tjiang. (1962). *Renang*. Jakarta: Keng Po
- Robert K. Yin. (1996) *Studi Kasus: Desain dan Metode terjemahan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sarwono, S.W. (1997). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Thoha, chabib. (1996). *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta : Pustaka pelajar (IKAPI)

# MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS OUTBOND

oleh:  
**Ahmad Nasrulloh**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Kesibukan manusia yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki peranan yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai tujuan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah yang ada dalam kehidupan. Pekerjaan seberat apapun dalam kehidupan sehari-hari akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan apabila seseorang dikatakan bugar jasmaninya. Dalam proses penyelesaian problematika kehidupan tidak cukup bugar jasmaninya, tetapi juga harus bugar mentalnya. Seseorang diharapkan mampu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik untuk mencapai suatu tujuan serta mampu memecahkan permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun kelompok. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan mental memiliki peranan yang sangat penting untuk menyokong kelangsungan hidup seseorang dalam proses pemenuhan kebutuhan. Aktivitas *outbond* merupakan salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus kebugaran mental seseorang. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan aktivitas *outbond* ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang dikemas dalam bentuk permainan menarik. Adapun permainan tersebut memerlukan banyak tenaga atau energi yang diambil secara aerobik karena kegiatan fisik ini dilakukan dalam waktu yang relatif lama dan tidak menggunakan intensitas yang tinggi. Selain fisik dalam olahraga permainan ini juga memerlukan ketahanan mental, karena setiap individu atau kelompok harus dapat memecahkan suatu permasalahan dengan baik untuk dapat mencapai tujuan. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan atau aktivitas *outbond* yang menarik dan menyenangkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Kebugaran Mental dan Aktivitas Outbond

## PENDAHULUAN

Pada zaman kontemporer ini semakin kompleks kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya, seperti kebutuhan material, fisik, mental ataupun spiritual. Dalam hubungannya dengan manusia lain seseorang harus mampu bersaing secara sehat ataupun berjalan beriringan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena adanya kebutuhan seseorang akan selalu berpikir keras untuk memenuhi hal tersebut, seperti seseorang melakukan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan material.

Kesibukan manusia yang luar biasa dalam memenuhi kebutuhan material sering tidak terkendali sehingga melupakan pemenuhan kebutuhan yang lain yaitu kebutuhan fisik dan mental. Aspek fisik dan mental memiliki pengaruh yang sangat besar bagi kelangsungan hidup manusia untuk mencapai kesempurnaan. Apabila manusia dapat menyeimbangkan antara kebutuhan material, fisik dan mental akan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada dalam kehidupan.

Secara fisik seseorang akan mampu melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan yang berlebihan dengan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dapat dikatakan bahwa fisik orang tersebut bugar. Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) mengatakan kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar dkk., 1999 : 4). Adapun cara yang paling tepat untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik yaitu dengan berolahraga. Oleh karena itu, seseorang dalam pemenuhan kebutuhan fisik harus memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan olahraga agar dapat memperoleh dan meningkatkan kebugaran fisik.

Akan tetapi untuk dapat melaksanakan suatu pekerjaan dengan hasil yang maksimal tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, akan tetapi dari segi mental juga perlu diperhatikan. Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5) kebugaran mental (*mental fitness*) yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat. Oleh karena itu diperlukan adanya metode-metode yang mampu meningkatkan kebugaran mental serta menjaga kesehatan mental.

Pengembangan ilmu keolahragaan yang didukung oleh tujuh subdisiplin ilmu, meliputi: olahraga kesehatan (*sport medicine*), biomekanika olahraga (*sport biomechanics*), psikologi olahraga (*sport psychology*), sosiologi olahraga (*sport sociology*), paedagogi olahraga (*sport pedagogy*), sejarah olahraga (*sport history*) dan filsafat olahraga (*sport philosophy*), (Herbert Haag, 1994: 53). Dari ketujuh subdisiplin ilmu tersebut satu diantaranya membahas tentang ilmu kesehatan olahraga. Pentingnya kebugaran mental bagi manusia dan perlunya metode untuk menjaga kebugaran mental, menjadikan para ahli ilmu olahraga berfikir tentang bagaimana caranya untuk dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran mental melalui suatu metode aktivitas olahraga.

Saat ini semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang populer di kalangan masyarakat luas. Diantaranya adalah kegiatan olahraga di alam terbuka atau sering disebut dengan *out bond* yang saat ini sedang berkembang pesat di masyarakat Indonesia yaitu para pengusaha, pekerja kantor, pegawai negeri maupun sekolah-sekolah. Aktivitas *out bond* ini selain dapat digunakan sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani juga bertujuan untuk memperoleh kesenangan mental atau jiwa. Dari wacama tersebut timbul suatu pertanyaan apakah kegiatan atau aktivitas *out bond* ini memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan kebugaran mental.

## KAJIAN TEORI

Tubuh merupakan mekanisme kompleks yang didesain untuk bergerak dan melakukan aktivitas. Bugarnya fisik berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot dapat berfungsi dengan baik dan normal. Dapat dikatakan bahwa semakin bugar fisik seseorang semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Oleh karena itu untuk memperoleh kebugaran jasmani tersebut maka diperlukan latihan fisik atau olahraga.

### 1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bagi masyarakat pada umumnya banyak yang belum mengenal, mereka lebih mengenal kesegaran jasmani. Padahal apabila dilihat dari asal katanya ialah kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang artinya kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani (Bambang Priyonoadi dkk, 2001: 4), sehingga dapat dikatakan bahwa istilah kebugaran jasmani sama dengan kesegaran jasmani.

Menurut Suhartono yang dikutip oleh Suryanto, dkk. (1998: 5), menyatakan bahwa kebugaran dapat digolongkan menjadi empat macam, yaitu:

#### a. Kebugaran jasmani (*physical fitness*)

Kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif dalam kehidupan sehari-hari, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya maupun melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik.

b. Kebugaran mental (*mental fitness*)

Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang bisa memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun masyarakat.

c. Kebugaran emosi (*emotional fitness*)

Kebugaran emosi yaitu kebugaran yang ditandai dengan adanya rasa ketenangan dan bebas dari tekanan keluarga maupun lingkungan masyarakat serta mampu menghadapi dan mengatasi kenyataan yang ada.

d. Kebugaran sosial (*social fitness*)

Kebugaran sosial merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan, menempatkan dan mengabdikan diri kepada lingkungan, keluarga dan masyarakat.

Adapun menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani menurut Arma Abdoellah (1994: 146) adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992: 19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

## 2. Pengertian Kebugaran Mental

Sehat merupakan suatu konsep yang tidak dapat dengan mudah diartikan meskipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya. Hal ini terjadi karena setiap manusia pandangan yang berbeda tentang konsep sehat, sehingga dapat dikatakan bahwa faktor subjektivitas dan kultur memberikan pengaruh tentang pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat. Sebagai acuan untuk memahami konsep “sehat”, *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang luas tentang konsep sehat yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun social, dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (cacat).

Suatu keadaan sehat memiliki kebalikan yaitu keadaan sakit. Menurut Calhoun yang dikutip oleh Moeljono Notosudirdjo (2001: 4) membagi secara khusus pengertian sakit memiliki tiga pandangan dimensional yaitu:

- a. *Disease* berdimensi biologis yaitu penyakit berarti suatu penyimpangan yang simtomnya dapat diketahui melalui diagnosis. Penyakit ini tetap ada tanpa dipengaruhi oleh keyakinan orang atau masyarakat lain terhadapnya.
- b. *Illness* berdimensi psikologis adalah konsep psikologi yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau pengalaman subjektif seseorang tentang ketidaksehatannya atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Seseorang terjangkit suatu penyakit belum tentu merasakan sakit tetapi dapat dirasakan orang lain.
- c. *Sickness* berdimensi sosiologis merupakan konsep sosiologis yang bermakna sebagai penerimaan social terhadap seseorang sebagai orang yang sedang mengalami kesakitan. Sakit dalam konsep ini berkenaan dengan peran khusus yang dilakukan sehubungan dengan perasaan kesakitannya dan sekaligus memiliki tanggungjawab baru yaitu mencari kesembuhan.

Pengertian sehat dan sakit tersebut telah memberikan pemahaman dan pemaknaan tentang sehat dan sakit itu memiliki cakupan yang sangat luas. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sehat itu merupakan suatu



kondisi yang seimbang antara biologis, psikologis dan sosologis sehingga dapat memperoleh kesempurnaan fisik, mental dan social. Sedangkan menurut Moeljono Notosudirdjo (2001: 6) secara singkat kesehatan itu dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Merupakan suatu pengertian (*construct*) yang sangat longgar yang dipahami berbeda oleh masyarakat;
- b. Bersifat kualitatif karena dapat dimengerti menurut perasaan dan persepsi, dan
- c. Keadaan yang bersifat kontinum karena posisinya berada pada dua titik eksterm yang berlawanan yaitu titik sehat pada satu sisi dan titik sakit pada sisi lain.

Menurut Karitini Kartono (1989: 3), mental berasal dari kata Latin *mens*, *mentis* yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Mental juga sering disebut psiko atau *psyche* berasal dari kata Yunani *psuche* yang artinya nafas, asas kehidupan, hidup, jiwa, roh, sukma, semangat. Sedang menurut Moeljono Notosudirdjo (2001: 7) psikis atau mental merupakan bagian dari manusia yang bersifat non material, yang hanya diketahui dari gejala-gejalanya, atau apa yang disebut dengan gejala psikis seperti dorongan (*drive*), motivasi (*motivation*), kemauan (*willness*), kognitif (*cognition*), kepribadian (*personality*), dan perasaan (*feeling*).

Kondisi manusia dalam kehidupan ini tidak selamanya sehat. Pada suatu saat manusia pasti akan mengalami gangguan fisiologis pada fungsi faal tubuh, hal ini akan dapat dengan mudah dikenal karena berkaitan dengan fisik manusia. Akan tetapi selain gangguan fisiologis juga sering terjadi gangguan mental pada manusia. Untuk memahami dan mengetahui gangguan mental ini lebih sulit dibandingkan mengenal gangguan fisiologis, karena persepsi setiap orang berbeda terhadap gangguan mental sangat berbeda. Oleh karena itu perlu dikembangkan ilmu yang mempelajari tentang kesehatan mental dan bagaimana cara yang paling tepat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan mental sehingga diperoleh ketenangan jiwa.

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari tentang masalah kesehatan mental atau jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat (Kartini Kartono, 1989: 3). Dapat disimpulkan pula bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis manusia yang sedang dalam keadaan normal tanpa mengalami gangguan-gangguan psikis seperti depresi, stress, gangguan kepribadian, dan lain sebagainya.

Menurut Moeljono Notosudirdjo (2001: 16), dalam mempelajari kebugaran mental pada berbagai bidang ilmu pada prinsipnya memiliki tujuan untuk:

- a. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
- b. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
- c. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
- d. Memiliki sikap yang proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental dalam masyarakat.
- e. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.

Dari beberapa tujuan kesehatan mental tersebut manusia hendaknya sadar akan pentingnya kesehatan mental, sehingga sangat diperlukan kesadaran dari individu manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan dalam pemenuhan kebutuhan mental.

### 3. Aktivitas *Outbond*

Kebugaran mental bukan merupakan suatu disiplin ilmu yang berdiri sendiri. Ada berbagai bidang ilmu yang memberi kontribusi bagi kesehatan mental seperti ilmu kedokteran, psikologi, sosio-antropologi, ilmu pendidikan, ilmu agama, dan tidak menutup kemungkinan bagi ilmu olahraga. Pada ilmu olahraga secara bermakna juga memberi kontribusi bagi pemahaman dan penanganan kesehatan mental manusia. Hal ini dapat dilihat bahwa dengan olahraga dapat membantu mengurangi depresi, stress, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan sikap sportif pada individu manusia.

Ada beberapa model dan bentuk pengembangan ilmu olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mental seperti kegiatan yang sedang populer saat ini yaitu kegiatan di alam terbuka (*outbond*). Dengan

kegiatan ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan juga mental. Kegiatan ini merupakan aktivitas olahraga yang di desain dalam bentuk permainan untuk memperoleh kesenangan lahir dan batin.

Menurut Djamaludin Ancok (2006:4-6) ada tiga alasan mengapa metode outbond ini banyak digemari oleh kalangan masyarakat luas yaitu **pertama**, metode ini adalah sebuah simulasi kehidupan artinya segala macam bentuk aktivitas di dalam pelatihan adalah merupakan bentuk sederhana dari kehidupan yang sangat kompleks. **Kedua**, metode ini menggunakan pendekatan metode belajar melalui pengalaman artinya metode out bond ini memudahkan pemahaman tentang konsep belajar karena peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afeksi (emosi) dan psikomotorik (gerakan motorik). **Ketiga**, metode ini penuh kegembiraan karena dilakukan dengan permainan, artinya metode ini sebagai sarana untuk menemukan kembali pengalaman masa kecil yang penuh kegembiraan, dan memberikan sebuah hiburan yang menarik bagi peserta yang memiliki pengalaman masa kecil yang kurang bahagia.

Adapun manfaat dari aktivitas *outbond* adalah:

- a. Melatih Daya Tahan Paru Jantung,
- b. Melatih Mental dan Keberanian mengambil resiko untuk mencapai suatu tujuan,
- c. Membangun kepercayaan diri,
- d. Melatih membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana,
- e. Memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja,
- f. Memahami pola pikir sistematis dalam menyelesaikan masalah kelompok,
- g. Mampu memecahkan masalah secara kreatif,
- h. Melatih kemampuan berkomunikasi secara efektif,
- i. Meningkatkan rasa percaya diri,
- j. Melatih kejujuran dan sportifitas.

## PEMBAHASAN

Kemampuan seorang individu untuk melakukan pekerjaan seberat apapun dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk mengisi waktu luangnya dan masih mampu melakukan pekerjaan yang mendadak adalah dambaan setiap manusia. Seseorang dapat dikatakan bugar jasmaninya apabila telah mampu menyelesaikan semua beban kerja untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan tidak merasakan kelelahan. Salah satu cara untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga secara teratur, terukur dan terprogram.

Selain bugar jasmaninya seseorang juga harus memiliki kebugaran mental. Kebugaran mental yaitu suatu keadaan dimana seseorang mampu memiliki pengertian, pandangan, pengetahuan, kecerdasan, moral dan semangat kerja yang baik untuk mencapai suatu tujuan serta mampu memecahkan permasalahan yang ada pada diri sendiri maupun kelompok. Jadi jelaslah bahwa kebugaran mental sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi segala macam problematika kehidupan yang semakin kompleks dan menantang sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya.

Dari uraian di atas yang menerangkan bahwa kebugaran jasmani dan mental memiliki peranan yang sangat penting untuk menyokong kelangsungan hidup seseorang, maka perlu adanya aktivitas yang dapat membangun dan meningkatkan kebugaran jasmani serta mental. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah aktivitas *outbond*, karena dalam melakukan kegiatan ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian olahraga permainan yang beraneka ragam dan sekaligus dapat memberikan kesenangan batiniah. Aktivitas *outbond* memiliki beberapa manfaat yaitu melatih daya tahan paru jantung, melatih mental dan keberanian mengambil resiko untuk mencapai suatu tujuan, membangun kepercayaan diri, melatih membuat keputusan dengan cepat, tepat, cermat dan bijaksana, memahami arti penting kerjasama kelompok dalam lingkungan kerja, memahami pola pikir sistematis dalam menyelesaikan masalah kelompok, mampu memecahkan masalah secara kreatif, melatih kemampuan berkomunikasi secara efektif, meningkatkan rasa percaya diri, melatih kejujuran dan sportifitas.

## KESIMPULAN

Aktivitas *outbond* merupakan salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mental seseorang. Hal ini disebabkan karena dalam melakukan aktivitas ini seseorang dituntut untuk mengikuti rangkaian kegiatan yang dikemas dalam bentuk permainan menarik. Adapun permainan tersebut memerlukan banyak tenaga atau energi yang diambil secara aerobik karena kegiatan fisik ini dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Selain fisik dalam olahraga permainan ini juga memerlukan ketahanan mental, karena setiap individu atau kelompok harus dapat memecahkan suatu permasalahan dengan baik untuk dapat mencapai tujuan. Oleh karena itu perlu dikembangkan desain sebuah aktivitas *outbond* yang menarik dan menyenangkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi.
- Bambang Priyonoadi, dkk. (2001). "Pengaruh Latihan Kasti terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak SD." *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdikbud. (1997). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Jakarta: Depdikbud.
- Djamaludin Ancok, 2006. *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Elbert Haag, 1994. *Teoritical Fondation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Federal Republic of Germany: ISBN.
- Kartini Kartono, dkk. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar Maju: Bandung.
- Moeljono Notoedirdjo, 2001. *Kesehatan Mental*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suryanto, dkk. (1998). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SLTP N Se-Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

# **OPINI MAHASISWA PRODI PJKR FIK UNY TERHADAP KURIKULUM 2009 PJKR FIK UNY**

oleh:

**Ahmad Rithaudin dan Gani Kristianto Wibowo**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## **ABSTRACT**

This study aims to find out student opinion of Physical Education Health and Recreation Study Program, Sport Science Faculty, Yogyakarta State University (YSU) about Curriculum 2009 of Physical Education Health and Recreation Study Program, Sport Science Faculty, YSU. This study is a descriptive method. The instrument used in this study were questionnaire, questionnaire given to students of Physical Education Health and Recreation Study Program, Sport Science Faculty, YSU year 2009 amounting to 32 students. Before completing the questionnaire, students were given the socialization of the curriculum in 2009 Physical Education Health and Recreation Study Program. The data analysis technique used is quantitative descriptive. Results showed that students Physical Education Health and Recreation Study Program year 2009 was agreed at all to the curriculum Physical Education Health and Recreation Study Program in 2009.

**Kata kunci:** *Students Opinion, Curriculum of PEHR 2009*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2003: 5).

Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah, sebagai bagian yang integral dari pendidikan yang mempunyai banyak tujuan pendidikan yang ingin dicapai melalui berbagai ragam aktivitas jasmani. Tujuan dan manfaat dari pendidikan jasmani yaitu dapat digunakan sebagai alat untuk membantu memerangi tantangan kemanusiaan seperti kemiskinan, konflik, dan HIV/AIDS. Selain itu pendidikan jasmani juga sebagai upaya dukungan terhadap militerisme, olahraga dan nasionalisme, peningkatan kesehatan, dan sekarang sebagai perang melawan obesitas. Akan tetapi klaim manfaat pendidikan jasmani belum mampu menolong posisi pendidikan jasmani di era ekonomi global yang menempatkan teknologi, matematika, dan sains sebagai mata pelajaran garda depan. Oleh sebab itu, usaha untuk menempatkan pendidikan jasmani dalam posisi sentral pada pembicaraan pendidikan dan politik tentu saja terletak di pundak para profesional pendidikan jasmani itu sendiri.

Pada permasalahan ini, peran Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) pendidikan jasmani sangat penting yakni menjembatani antara idealitas yang sering dibangun dalam teks kebijakan pendidikan jasmani dan realitas praktis pendidikan jasmani di sekolah. Artinya, ide-ide segar tentang bagaimana menyiapkan guru pendidikan jasmani yang berkualitas dan profesional sangat diperlukan. Peran guru dalam bidang pendidikan sangatlah penting sehingga seorang guru haruslah yang berpotensi dan profesional untuk menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas tinggi.

Salah satu ide tersebut yaitu gagasan tentang bangunan kurikulum yang di dalamnya terdapat Pengetahuan Isi Pedagogis. Seorang guru sangatlah membutuhkan hal tersebut dalam rangka membantu siswa dalam belajar. Guru akan lebih mudah dalam melaksanakan kewajiban sebagai seorang pendidik dan pengajar karena dia dapat mengetahui karakteristik siswa, strategi pengajaran yang sesuai, dan tujuan yang akan dicapai. Guru

membutuhkan Pengetahuan Isi Pedagogis sehingga apa yang telah mereka mengerti tentang karakteristik siswa, strategi pembelajaran, tujuan program pendidikan jasmani, aktivitas, sekolah, siswa dan komunitas dapat dirangkum dalam suatu paket dalam rangka membantu siswa belajar (Griffin, dkk, 1996).

Tentang pemberitahuan bahwa pada tahun 2008 Prodi PJKR telah menyusun kurikulum baru yang telah dilaksanakan pada tahun ajaran 2009/2010. Dalam proses pelaksanaannya untuk mencapai kesempurnaan sebuah kurikulum semestinya perlu mendapat masukan dari para stakeholder (pemangku kepentingan). Stakeholder yang dimaksud dalam hal ini adalah pihak-pihak yang terkait dengan kurikulum PJKR yang bertindak sebagai pihak yang menerima lulusan Prodi PJKR sesuai dengan bidangnya.

Adapun stakeholder yang dimaksud adalah guru penjas, kepala sekolah, orang tua mahasiswa/wali, dinas pendidikan, mahasiswa, lembaga penjaminan mutu pendidikan, serta instansi lain yang mungkin terkait dan menyerap alumni dari Prodi PJKR. Salah satu stakeholder yang diharapkan bisa memberi masukan dalam penyusunan tersebut adalah mahasiswa. Mahasiswa diharapkan bisa memberi masukan terhadap kurikulum yang baru, karena segmen yang ingin dituju untuk bisa ditingkatkan kualitasnya adalah mahasiswa itu sendiri. Penggalan opini dari mahasiswa ini telah dilakukan oleh Cally Setiawan, dkk pada tahun 2008 dalam penelitiannya yang bertujuan untuk memetakan Pengetahuan Isi Pedagogis terhadap kurikulum 2002 Prodi PJKR FIK UNY.

Adanya Undang-undang Guru dan Dosen mengakibatkan perlu adanya penyesuaian kurikulum dengan UU tersebut. Persyaratan Guru harus lulusan S1 mengakibatkan perlunya pengembangan kurikulum calon guru pendidikan jasmani yang baik. Fleksibilitas kurikulum memang merupakan syarat kurikulum yang baik karena dengan permeabilitas itu program studi dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan kemajuan IPTEK-nya. Pada akhirnya kurikulum yang fleksibel dapat menghasilkan kompetensi lulusan yang sesuai dengan perkembangan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kebutuhan sekolah yang membutuhkan guru yang profesional di bidangnya.

Dengan melihat latar belakang di atas, maka perlu diadakan penelitian mengenai opini mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY terhadap Kurikulum 2009 Prodi PJKR, FIK UNY. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam evaluasi atau penyempurnaan Kurikulum 2009 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang pada akhirnya dapat berguna bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Hakikat Kurikulum**

Definisi kurikulum yang berkembang dan dianut oleh ahli pendidikan sangatlah beragam dan tidak hanya satu macam dalam pendidikan jasmani, beragam pakar mendefinisikan kurikulum. Kurikulum sering dipandang oleh guru pendidikan jasmani sebagai seluruh bidang studi yang ditawarkan kepada peserta didik atau diidentifikasi sebagai bidang studi. Secara umum ada dua aliran yang mendefinisikan kurikulum menjadi dua sudut pandang, yaitu (a) kurikulum secara mikro, dan (b) kurikulum secara makro (Suherman, 2004: 5)

#### **a. Kurikulum dipandang secara mikro**

Pandangan ini mewakili mereka yang beranggapan bahwa yang dimaksud dengan kurikulum adalah materi suatu mata ajar yang harus disampaikan kepada peserta didik.

#### **b. Kurikulum dipandang secara makro**

Kurikulum didefinisikan sebagai seluruh pengalaman yang diatur dalam kehidupan persekolahan, mulai dari mata pelajaran di kelas sampai kegiatan ekstrakurikuler.

Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980:4) menggambarkan kurikulum sebagai serangkaian pengalaman yang dipandu dan berarti yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang spesifik, yaitu instrumen dasar dalam proses pendidikan. Kurikulum merupakan media di mana konsep teori dan filosofis diterjemahkan menuju rencana atau desain yang efektif yang akan mempengaruhi proses pengajaran.

Menurut beberapa ahli kurikulum tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa, kurikulum merupakan seperangkat pedoman yang digunakan sebagai dasar untuk mencapai tujuan-tujuan dan perilaku yang diharapkan dalam kehidupan persekolahan. Pengembangan segala materi dalam kurikulum dapat dilakukan sepanjang tidak melenceng dari asas-asas kurikulum dan karakteristik kurikulum yang baik.

Kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan, sedangkan mengajar adalah prosedur yang digunakan oleh guru untuk membantu siswa mencapai tujuan program (Suherman, 2004: 5-7).

Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu ini meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik. Oleh sebab itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah (<http://asn5586.wordpress.com./hakikat-kurikulum/>).

Kurikulum disusun untuk mewujudkan tujuan pendidikan dengan memperhatikan tahap perkembangan siswa yang disesuaikan dengan lingkungan, kebutuhan pembangunan, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kesenian. Dengan demikian sebuah kurikulum menjadi sangat penting keberadaannya dalam sebuah organisasi dan sebagainya. Karena akan menjadi sebuah cermin pada setiap aktifitas yang dilakukan oleh aktifis-aktifis organisasi tersebut.

Dengan adanya kurikulum, maka ada kemungkinan perkembangan sebuah organisasi dapat dideteksi perkembangannya. Jadi hal-hal yang tidak diinginkanpun juga akan terdeteksi. Bila kedua hal ini sudah dapat dikontrol, maka bisa dipastikan kemajuan akan dapat diraih sesuai dengan cita-cita.

### **Pengembangan Kurikulum**

Seperangkat kurikulum yang luwes dan fleksibel harus disiapkan dengan baik agar dapat bertahan relatif lebih lama dan sesuai dengan harapan-harapan yang tercantum di dalamnya. Kurikulum yang fleksibel akan memberikan lulusan kelebihan dan keunggulan sehingga menjadi tenaga-tenaga profesional yang siap pakai dan mampu bersaing serta berkompetisi dengan lulusan perguruan tinggi lain di dunia kerja.

Menurut Sukmadinata (2004: 150) salah satu prinsip dalam pengembangan kurikulum adalah bersifat fleksibel. Bahwa kurikulum hendaknya lentur dan fleksibel. Kurikulum mempersiapkan peserta didik untuk kehidupan sekarang dan yang akan datang, di sini dan di tempat lain, bagi anak yang memiliki latar belakang dan kemampuan yang berbeda. Kurikulum harus dapat merefleksikan harapan masyarakat yang menginginkan lulusan prodi PJKR sebagai sosok guru yang mampu mengajar pendidikan jasmani, dan mampu mengelola kegiatan ekstra kurikuler sekolah, tetapi juga mampu mengelola dan membina kegiatan olahraga masyarakat. Guru pendidikan jasmani tidak hanya mampu mengajar, tetapi juga melatih kegiatan ekstra kurikuler yang ada di sekolah. Di masyarakat, terkadang banyak orang menganggap bahwa guru pendidikan jasmani adalah sosok yang memiliki kelebihan pengetahuan dan keterampilan yang bermacam-macam tentang olahraga. Guru pendidikan jasmani juga sering diberi kepercayaan untuk membina dan mengkoordinir kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan olahraga masyarakat, seperti, membina kegiatan bola voli di kampung, membina sepak bola, memimpin kegiatan senam bersama, senam aerobik, dll.

Pada prinsipnya ada dua prosedur (Nasution, 1994: 256) sebagai berikut; *from the top down* dari atas ke bawah yang direncanakan oleh pihak atasan untuk kemudian diturunkan kepada lembaga-lembaga bawahan sampai kepada staf pengajar, prosedur ini disebut *administrative approach*, dan yang kedua *from the bottom up* yaitu dimulai dari bawah, artinya gagasan berasal dari tenaga-tenaga pelaksana kurikulum, seperti staf pengajar, pimpinan lembaga, staf administrasi, dan tenaga lainnya. Bisa juga berasal dari instansi-instansi pengguna produk kurikulum (lulusan), baik negeri maupun swasta, dalam hal ini lulusan program studi PJKR seperti Depdiknas, perusahaan, organisasi olahraga, dan lembaga lain. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka

pengembangan kurikulum prodi PJKR perlu untuk dilakukan sesuai dengan perkembangan masyarakat dan dunia kerja agar para lulusan dapat bersaing secara sehat.

### **Kurikulum 2009 Prodi PJKR FIK UNY**

Kurikulum prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) telah mengalami pengembangan mulai Kurikulum 1992, Kurikulum 1994, Kurikulum 1997, Kurikulum 2000, sampai Kurikulum 2002. Pengembangan kurikulum tersebut dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga perlu adanya kajian terhadap kenyataan tersebut. PJKR adalah salah satu program studi yang ada pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Lembaga ini memiliki kewenangan mendidik dan menyiapkan para calon tenaga pengajar di sekolah yang berprofesi sebagai guru khususnya program studi pendidikan jasmani. Hal ini didukung oleh visi FIK-UNY (dalam kurikulum 2002) yang ingin menjadi lembaga pendidikan tinggi keolahragaan terkemuka yang bertugas mengembangkan sumberdaya manusia bermoral Pancasila, yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam bidang ilmu Bio-medika Olahraga, Psiko-sosio Olahraga, Kepelatihan Olahraga, melalui Tri Dharma Perguruan Tinggi, dan selalu berusaha memadukan penguasaan Ilmu Kependidikan dan Non Kependidikan bidang keolahragaan, membina, mengembangkan, dan menyebarluaskan ilmu keolahragaan kepada masyarakat untuk mendukung pembangunan nasional. Kurikulum 2009 merupakan satuan pendidikan terbaru dalam dunia pendidikan, terutama di Prodi PJKR FIK UNY. Kurikulum ini dipersiapkan mengganti kurikulum 2002 yang pada saat ini masih dipergunakan. Kurikulum 2009 mulai diterapkan pada mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY angkatan 2009/2010 dan angkatan selanjutnya, sedangkan mahasiswa pada angkatan sebelumnya masih menggunakan kurikulum 2002. Kurikulum 2009 ini memuat berbagai materi ajar baru yang tidak terdapat pada kurikulum 2002.

Pergantian kurikulum pada Prodi PJKR FIK UNY ini bertujuan untuk menyiapkan dan membekali mahasiswa menjadi calon pengajar atau tenaga didik yang jauh lebih matang dan berkompeten. Sebagai gambaran terdapat beberapa materi ajar yang lebih memfokuskan ke arah pendidikan jasmani. Dengan pergantian kurikulum ini diharapkan ada peningkatan kualitas lulusan dan mutu pendidikan dari pada yang menggunakan Kurikulum 2002. Data tersebut dapat dilihat dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Struktur Kurikulum Prodi PJKR

<b>Kriteria Mata Kuliah</b>	<b>Jumlah SKS</b>
M.K Universitas	24
M.K Kependidikan	17
M.K Fakultas	45
M.K Jurusan	27
M.K Keprodian	31
<b>Jumlah</b>	<b>144</b>

Sumber: Kurikulum FIK 2009

### **Karakter Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY**

Mahasiswa merupakan salah satu objek pembelajaran dalam tingkat pendidikan di Perguruan Tinggi, baik negeri maupun swasta. Dalam hal ini mahasiswa turut berperan penting dalam memajukan kualitas pendidikan maupun kualitas Perguruan Tinggi dimana mahasiswa tersebut menuntut ilmu. Mahasiswa sudah dipersiapkan untuk diterjunkan di masyarakat ataupun dalam suatu lembaga yang bergerak dalam berbagai bidang.

Prodi PJKR FIK UNY yang berada dalam lingkup dunia pendidikan yang bergerak dalam dunia olahraga. Dalam Prodi PJKR ini mencetak calon tenaga didik yang bergerak pada bidang olahraga yang berkompeten dan mempunyai pemikiran yang kreatif terhadap keterbatasan sarana prasarana yang terdapat di lembaga

pendidikan baik tingkat dasar (SD) maupun tingkat menengah (SMP/SMA). Adapun Visi dan Misi serta kompetensi lulusan Prodi PJKR FIK UNY adalah sebagai berikut (Kurikulum PJKR 2009)

a. Visi Prodi PJKR

Terciptanya tenaga pendidikan jasmani dan olahraga yang unggul secara moral, fisik, intelektual, mental, dan sosial.

b. Misi Prodi PJKR

- 1). Menyelenggarakan proses pendidikan dan pengajaran yang mendukung penguasaan ilmu dan keterampilan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
- 2). Menyelenggarakan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga yang mendukung pengembangan bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
- 3). Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat yang mendukung pengembangan dan sosialisasi bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
- 4). Mengembangkan IPTEK dalam pendidikan dan pengajaran.
- 5). Menumbuhkan suasana akademis yang kondusif dalam berbagai kegiatan yang bersifat akademis.
- 6). Mengembangkan serta menjaga nilai, etika dan moral akademis.
- 7). Meningkatkan kesejahteraan dosen dan karyawan melalui berbagai kegiatan sosial dan kerjasama dengan pihak lain.
- 8). Mengembangkan kemampuan mahasiswa melalui berbagai kegiatan penalaran, minat dan bakat dan kesejahteraan.

c. Kompetensi Lulusan Prodi PJKR

Para lulusan prodi PJKR diharapkan memiliki:

- 1). Kemampuan akademis atau profesional sesuai dengan perkembangan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
- 2). Kemampuan pedagogis dalam melakukan pembelajaran dengan memadukan penguasaan bidang ilmu keguruan, ilmu olahraga, dan ilmu pendidikan.
- 3). Kepribadian dan kemampuan sosial yang baik dalam melaksanakan fungsi pendidikan dan pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah survei, penelitian ini yang ingin menggambarkan pandangan-pandangan mahasiswa terhadap kelayakan kurikulum prodi PJKR 2009 melalui teknik angket yang disebarakan kepada mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian ini adalah pada bulan Juni-Oktober tahun 2009.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner tersebut terlebih dahulu disusun oleh peneliti disertai masukan dari tim pengembang kurikulum Prodi PJKR 2009. Kuesioner yang dibuat bersifat tertutup, karena responden dihadapkan para pertanyaan-pertanyaan yang sudah tersedia alternatif jawabannya (ya/tidak).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis data yang berwujud angka-angka menjadi frekuensi dan persentase.

## **HASIL PENELITIAN**

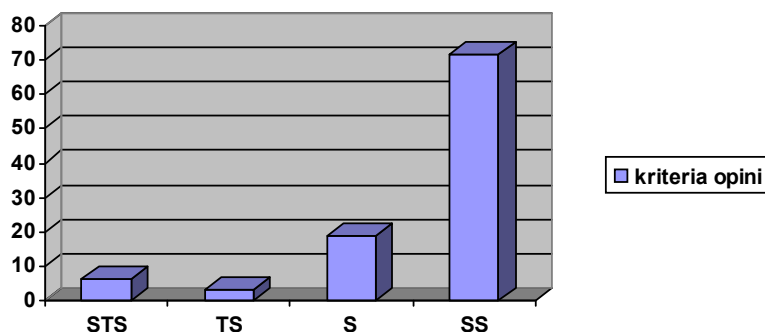
Berikut adalah hasil survei dengan menggunakan angket terhadap 32 mahasiswa PJKR angkatan 2009 yang telah mendapatkan sosialisasi tentang kurikulum PJKR 2009.



Tabel.2. Opini mahasiswa PJKR angkatan 2009 terhadap kurikulum PJKR 2009

Interval skor	Frekuensi	(%)	Kriteria
> 49	23	71,87	Sangat setuju
46-49	6	18,75	Setuju
42-45	1	3,13	Tidak setuju
< 42	2	6,25	Sangat tidak setuju
Jumlah	32	100	

Dari data tersebut di atas, persentase kriteria opini dari mahasiswa PJKR dapat dilihat lebih jelas dalam gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Opini Mahasiswa PJKR angkatan 2009 Terhadap Kuikulum PJKR tahun 2009

Dari hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa para mahasiswa PJKR FIK tahun angkatan 2009 sangat setuju sekali terhadap kurikulum Priodi PJKR tahun 2009. hal ini akan berdampak positif, terutama pada diri mahasiswa, karena para mahasiswa sudah mempunyai pola pikir yang relatif sejalan dengan tujuan serta visi dan misi kurikulum ini, sehingga mereka benar tahu apa yang mesti dilakukan untuk menunjang tercapainya tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk menjadi seorang guru penjas yang profesional.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY tahun angkatan 2009 sangat setuju sekali dengan kurikulum tahun 2009 Prodi PJKR FIK UNY.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, Anthony A, Cowell, Charkes C, Hazelton, Helen W.(1980). Curriculum Theory and Design in Physical Education. USA: The CV. Mosby.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Griffin, L., Dodds, P., dan Rovegno, I, (1996). Pedagogical Content Knowledge for Teachers. Integrate Everything You Know to Help Students Learn. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 67 (9): 58-61.
- Nasution. (2008). *Asas-asas Kurikulum*. Jakarta: Bhumi Aksara.
- Setiawan, Caly. (2008). Opini Stakeholders Terhadap Pengetahuan Isi Pedagogis Dalam Kurilulum 2002 Prodi PJKR FIK UNY. Yogyakarta: Laporan Penelitian.
- Sukmadinata, Nana S.(2005). *Pengembangan Kurikulum, Teori dan Praktek*. Bandung: PT: Remaja Rosda Karya.
- Tim Pengembang Kurikulum FIK UNY. (2002). Kurikulum FIK UNY Tahun 2002. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tim Pengembang Kurikulum FIK UNY. (2009). Kurikulum FIK UNY Tahun 2009. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suherman, Wawan S.(2006: 5). Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani: Teori dan Parktek. Yogyakarta: FIK UNY
- <http://asn5586.wordpress.com./2009/10/04/hakikat-kurikulum/>

# MANFAAT SPORT MASASE DAN TERAPI AIR PADA OLAHRAGAWAN

oleh:  
**Ali Satya Graha**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Masase dan terapi air bagi olahragawan memegang peranan penting dalam mendukung prestasi maupun hobi berolahraga agar tetap sehat dan bugar. Sejalan dengan tujuan masase bagi olahragawan yaitu untuk meningkatkan penampilan dan menjaga kondisi fisik supaya tetap bugar dan sehat. Sedangkan terapi air bermanfaat bagi olahragawan dikarenakan air adalah komponen tubuh manusia yang paling banyak kandungannya, sekitar 60% berat badan orang dewasa. Kandungan air dalam tubuh seseorang berada dalam rentang konstan selama suatu periode waktu, terutama disebabkan oleh efisiensi ginjal dalam mengatur keseimbangan airnya. Air dalam tubuh yang berkurang akan mengakibatkan gangguan pada ginjal. Maka bagi para pencinta olahraga di anjurkan harus mengkomsumsi air minum yang banyak. Manfaat masase dan terapi air yang digabungkan akan bermanfaat bagi olahragawan baik untuk pencapaian prestasi maupun hobi yang akan tetap menjaga bugar dan sehat.

**Kata Kunci:** masase, terapi air bagi olahragawan

Di era modern sekarang ini pengobatan tidak hanya penanganan secara medis dan kimiawi saja tetapi pengobatan dilakukan secara alami (back to nature) untuk mengurangi efek-efek dari obat-obatan yang memiliki kandungan kimiawi tinggi. Pada atlet yang selalu mengikuti even-even kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional, penggunaan obat-obatan harus selektif dalam memilih dan penggunaannya, karena banyak obat-obatan yang masuk dalam kriteria sebagai doping. Sedangkan penggunaan obat-obatan yang dilakukan oleh pelaku hobi olahraga agar stamina dalam berolahraga tetap prima. Tetapi banyak pelaku hobi olahraga mengkonsumsi obat-obatan yang di jual bebas dan terpengaruh iklan, tidak mengerti akan efek samping obat tersebut. Sehingga masase sebagai salah satu solusi untuk mengurangi penggunaan obat-obatan dalam membantu tubuh tetap berpenampilan prima, sehat dan bugar.

Para olahragawan masih banyak yang tidak peduli akan kebutuhan asupan air pada tubuh yang terbangun saat melakukan aktivitas olahraga dilapangan baik latihan maupun bertanding. Sehingga banyak olahragawan yang mengalami dehidrasi dan gangguan ginjal. padahal air adalah komponen tubuh manusia yang paling banyak kandungannya, sekitar 60% berat badan yang terkandung dalam tubuh ini. Maka air sangat membantu tubuh agar tetap terjaga kondisi fisik saat berolahraga. Kondisi fisik yang baik pada seorang olahragawan akan mendukung tubuh menjadi sehat dan bugar. Seperti yang di ungkapkan Bompa (1999) dan Sharkey (2002: 166) bahwa olahragawan setiap harinya harus selalu dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang prima diantaranya: menjaga kebugaran pada otot yang digunakan untuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan dan reaksi. Sedangkan menurut Rahim (1988:30), bahwa perawatan tubuh sangat penting bagi olahragawan untuk meningkatkan penampilan dan menjaga kondisi fisik supaya tetap bugar dan sehat. Menurut Arkko, Pakarin, Koskinen, (1983: 265-167), tubuh manusia yang sehat dan normal terdapat kandungan air yang terinci yaitu pada plasma mengandung H<sub>2</sub>O lebih dari 90%, bahkan jaringan lunak seperti kulit, otot dan organ internal, terdiri dari 70%-80% H<sub>2</sub>O. Tulang belulang yang relatif lebih kering hanya mengandung 22% H<sub>2</sub>O. Namun, lemak, merupakan jaringan yang paling kering, memiliki kandungan air hanya 10%. Sehingga tubuh yang mengalami kekurangan cairan akan mengalami gangguan mulai dari organ dalam, tulang dan kulit.

Perawatan tubuh bagi olahragawan sangat penting dan utama agar tetap memiliki stamina prima, bugar dan sehat. Sehingga akan diuraikan lebih jauh tentang manfaat masase dan terapi air bagi olahragawan yang membantu tubuh ini tetap bugar dan sehat.

## 1. Sport Masase

Masase (*massage*) telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu, yaitu sejak zaman pra sejarah (*prehistoric times*), kurang lebih 15.000 tahun sebelum masehi. Hal ini ditandai dengan temuan benda-benda (*artifacts*) oleh para arkeolog yang melukiskan penggunaan *massage* pada sejumlah peradaban dunia. Salah satu contoh bukti-bukti tersebut ditemukan di wilayah Eropa di dalam gua adalah berupa lukisan seorang raja, ratu dan pahlawan gladiator yang sedang mendapatkan perlakuan masase/pijatan oleh seorang wanita atau budaknya (Susan Salvo, 1999: 5). Masase berkembang dan meluas pada dunia olahraga sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan.

Sejarah perkembangan *massage* dikelompokkan ke dalam lima tahapan, yaitu: (1) Zaman Prasejarah, (2) Zaman Kuno, (3) Abad Pertengahan (4) Zaman Renaissance (5) Zaman Era Modern (Susan Salvo, 1999: 9). Sedangkan istilah *massage* berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata *mass* atau *mash* yang berarti menekan perlahan-lahan. Sedangkan dalam bahasa Yahudi istilah *massage* adalah *maschesch* yang berarti meraba. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, istilah *masseage*/masase (bahasa Indonesia yang belum dibakukan tetapi sudah dipakai) biasa diterjemahkan dengan pijat atau urut. Menurut Rahim (1988:1), masase adalah suatu perbuatan dengan tangan pada bagian-bagian yang lunak dengan prosedur manual atau mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis bagi tubuh. Sehingga teknik dan metode *massage*/masase memiliki bermacam-macam gerakan, sebab bentuk, struktur jaringan, dan organ tubuh pun bermacam-macam oleh karenanya memasase harus disesuaikan.

Menurut Priyonoadi (2006:2), masase dibagi menjadi beberapa macam antara lain: *sports massage*, *segment massage* dan *cosmetic massage*. Sedangkan menurut Susan, (1999:9) bahwa selama lebih dari 50 tahun, beberapa gaya dan teknik *massage*/masase baru telah muncul. Sebagai suatu aturan umum, teknik-teknik baru ini melebihi konsep-konsep asli *massage* Swedia, dan sebagian besar dikembangkan di Amerika Serikat sejak 1960 seperti di bawah ini:

1. *Massage Esalen* (dikembangkan di Institut Esalen) di rancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan system Swedia, *Massage Esalen* lebih lambat dan lebih berirama dan menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen.
2. *Rolfing*, dikembangkan oleh Dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (*fascia*) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada *fascia*.
3. *Deep Tissue Massage* menggunakan stroke / tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar and pada lapisan otot yang lebih dalam daripada *massage* Swedia.
4. *Sport Massage* adalah *massage* yang telah diadaptasi untuk keperluan atletik dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sports massage* juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari cedera.
5. *Reflexology*, juga dikenal sebagai terapi zona, terapi ini didasarkan pada ide oriental bahwa stimulasi dari titik-titik tertentu pada tubuh mempunyai efek pada bagian-bagian lain dari tubuh. Dengan menggunakan tekanan jari dalam, ahli terapi *massage* mengobati area tertentu pada kaki dan tangan untuk menormalkan fungsi-fungsi dalam tubuh. Untuk pembahasan lebih lanjut, lihat bagian penjelasan yang ada pada bab refleksologi.

6. *Neuromuscular massage* adalah suatu bentuk massage dalam yang mengaplikasikan tekanan jari yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. Bentuk massage ini membantu memutuskan/memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, yang mana merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain. *Trigger point massage* dan *myotherapy* merupakan varietas/bagian dari massage neuromuscular.
7. *Bindegewebsmassage*, atau *connective tissue massage*, dikembangkan oleh Elizabeth Dicke, merupakan suatu tipe teknik pelepasan *myofascial* yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (fascia) yang terletak diantara kulit dan otot. Para pengikut *Bindegewebsmassage* percaya bahwa massage pada jaringan penghubung/ikat akan mempengaruhi reflek vascular dan visceral yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan disability/ketidak-mampuan.

Masase tidak hanya dikembangkan di Arab, Eropa, dan Amerika tetapi berkembang di Asia seperti Cina dengan accupresure dan akupuntur, di Thailand dengan Thai massage, di India dengan Ayurveda Massage dan di Indonesia dengan frilage massage. Semua negara membuktikan bahwa masase sangat diperlukan untuk merawat tubuh baik dari kondisi kelelahan maupun cedera supaya tetap bugar dan sehat.

*Sport massage* adalah teknik masase yang sering dipakai oleh atlet sebelum, selama, dan sesudah pertandingan atau latihan. Setelah melaksanakan latihan atau setelah pertandingan atlet sangat merasakan manfaat masase ini untuk mengatasi kelelahan dan mengembalikan kebugaran (Johnson, 1995; Salvano, 1999). Teknik dasar *sport massage* terdiri dari :

#### 1) *Effleurage* (menggosok)

Adalah gerakan urut mengusap secara ritmis atau berirama dan berturut-turut dari arah bawah ke atas. *Effleurage* dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Pada saat tangan bergerak meluncur di atas permukaan tubuh, tangan harus mengikuti kontur tubuh, gerakan ini harus mengalir tanpa terputus. Gerakan *effleurage* dilakukan dengan tekanan ringan, dan dapat dilakukan tekanan yang lebih kuat saat mengarah ke jantung. Saat tangan kembali ke posisi awal, gerakan harus dilakukan dengan usapan yang lebih ringan dan menenangkan. Tujuan dari *effleurage* adalah meratakan minyak pada permukaan yang tubuh, membantu memperlancar aliran darah dan meningkatkan suhu kulit. Gerakan *effleurage* biasanya dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri masase, serta sebagai gerakan transisi antara gerakan yang satu ke gerakan berikutnya.

#### 2) *Petrissage* (memijat-mijat)

Adalah gerakan memijat masa otot yang dilakukan dengan satu tangan atau kedua tangan. *Petrissage* dapat melemaskan kekakuan di dalam jaringan. Pelaksanaan *petrissage* untuk tempat-tempat yang lebar dapat dilakukan dengan kedua tangan memijat bersama-sama atau kedua tangan bergantian secara berurutan. Untuk daerah yang sempit cukup memijat dengan ujung-ujung jari, arah gerakannya naik turun bebas. Tujuan dari *petrissage* adalah memperlancar penyaluran zat-zat di dalam jaringan ke dalam pembuluh-pembuluh darah dan getah bening, seakan-akan diremas dan didorong kedalam sistem pembuluh tersebut. Sehingga dengan *petrissage* memberikan keuntungan berupa peningkatan aliran darah, membantu membuang produk hasil metabolisme, meredakan pembengkakan lokal, dan meningkatkan nutrisi seluler. Disamping itu *petrissage* memberikan efek mekanis sehingga menyebabkan relaksasi otot serta merangsang sistem saraf (Goats 1994; Rachim A. 1988; Salvano, 1999).

#### 3) Vibrasi

Vibrasi adalah gerakan menggetarkan masa otot secara berirama dengan tekanan ringan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membengkokkan siku jari-jari yang ditekan pada tempat yang dikehendaki, kemudian kejangaan seluruh lengan tersebut dan getarkan masa otot secara ritmis. Vibrasi dapat memberikan rangsangan pada ujung-ujung saraf.

#### 4) *Tapotement* (Memukul-mukul)

*Tapotement* adalah gerakan memukul masa otot yang dapat mempengaruhi tonus syaraf otonom jaringan perifer sehingga mengalami relaksasi. Pada umumnya *tapotement* dilakukan dengan kedua tangan bergantian. Sikap tangan dapat berupa setengah mengepal, jari-jari terbuka atau rapat, dapat pula dengan punggung jari-

jari atau dengan mencekungkan telapak tangan dengan jari-jari merapat. Biasanya *tapotement* diberikan di daerah pinggang, punggung atau daerah otot-otot tebal dengan arah gerakan naik turun bebas. Tujuannya mengurangi tonus otot dan memperlancar peredaran darah.

#### 5) Friksi (Menggerus)

Friksi adalah menghancurkan bekuan dan pengerasan di dalam jaringan ikat dan otot. Friksi dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari, atau pangkal telapak tangan, disesuaikan dengan keadaan. Caranya dengan menekan ujung-ujung jari tersebut dan putar putarkan berurutan sambil berpindah tempat atau menetap. Tujuannya yaitu memperlancar aliran darah sehingga sirkulasi darah kembali normal dan meningkatkan pertukaran zat di dalam masa otot. Pada kondisi tertentu masase tidak diperkenankan. Kondisi yang menjadi kontraindikasi masase adalah : luka terbuka, fraktur tulang/ sendi, pembengkakkan, peradangan akut pada lokasi yang akan dimasase, varicosis (Goats, 1994; Salvano, 1999).

## 2. Terapi Air

### A. Air

Air dapat di gunakan sebagai suatu unsur terapi dengan melihat pada kebutuhan tubuh akan air tersebut. Terapi air dapat diberikan kepada tubuh ini, tidak terlepas dari sudut pandang secara fisiologi akan keseimbangan cairan dan elektrolit pada tubuh manusia. Pandangan secara fisiologi pada keseimbangan cairan dan elektrolit dikontrol oleh suatu sistem terintegrasi yang menyeimbangkan asupan cairan melalui mekanisme haus dan control pengeluaran cairan melalui sekresi ADH. Rata-rata pengeluaran individu perhari adalah 2,5 – 3 liter dan harus terdapat asupan sebanyak itu agar tercapai keseimbangan cairan dan elektrolit. Sekitar 1,2 liter cairan yang dibutuhkan untuk mempertahankan keseimbangan yang di dapat dari diet atau dihasilkan melalui metabolisme oksidatif, sisanya berasal dari air yang diminum atau cairan-cairan lainnya (Cheng, Y.L, Yu, A.W, 2003 dan Irwan, 2007)

Pengaturan cairan dan elektrolit ini dikendalikan dengan adanya proses yaitu pemekatan urine, pengendalian rasa haus dan sekresi ADH serta kerja hormonal.

#### 1. Mekanisme Pemekatan urine.

Mekanisme pemekatan urine mempunyai peranan yang sangat penting untuk mempertahankan keseimbangan cairan, dimana organ ginjal akan mengekskresi cairan osmotik aktif yang dihasilkan dari diet. Manusia rata-rata mengekskresikan urine sebanyak 1,5 liter perhari dengan osmolalitas sekitar 600 mosm/kg cairan (2 kali konsentrasi plasma). Sewaktu terjadi keseimbangan cairan negative, volume urine dapat berkurang sampai 600 ml/hari dari konsentrasi urine maksimum 1200 mosm/kg. Kapasitas untuk memekatkan urine 4 kali lebih besar dari plasma, oleh karena itu dibutuhkan sangat banyak cairan dari diet.

Kebutuhan dasar untuk membentuk urine yang pekat adalah kadar ADH yang tinggi, dengan meningkatkan permeabilitas tubulus distal dan tubulus coligentes terhadap air sehingga membuat segmen-segmen tubulus mereabsorpsi air cukup banyak. Serta osmolalitas yang meningkat dari cairan interstitial medulla ginjal menyediakan gradient osmotik yang diperlukan untuk terjadinya reabsorpsi air dengan adanya kadar ADH yang tinggi.

Secara normal interstitium medulla ginjal bersifat sangat hiperosmotik sehingga bila kadar ADH tinggi air bergerak melewati membrane tubulus secara osmosis masuk kedalam interstitium ginjal yang kemudian dibawa oleh vena reksa kembali kedalam darah. Cairan interstitial medulla ginjal yang hiperosmotik terjadi karena mekanisme arus balik yang tergantung pada pengaturan anatomi khusus ansa henle dan vasa reksa. Osmolalitas cairan interstitial hampir seluruh bagian tubuh adalah +/- 300 mosm/ltr, osmolalitas cairan interstitial dalam medulla ginjal jauh lebih tinggi meningkat dengan cepat sampai dengan 1200 mosmol/ liter, hal ini berarti interstitium medulla ginjal telah mengumpulkan zat terlarut dalam sejumlah besar air. Keadaan ini selanjutnya akan dipertahankan keseimbangan antara aliran masuk dan keluar zat terlarut dan air dalam medulla. <sup>4</sup>

Faktor-faktor utama yang ikut berperan dalam membentuk konsentrasi zat terlarut dalam medulla ginjal adalah :

- a. Transport aktif ion Na dan ko-transport K,Cl dan ion-ion lain keluar dari segmen tebal cabang asenden ansa henle ke dalam interstitium ginjal
- b. Transport aktif ion-ion dari duktus koligenis ke dalam interstitium medulla.
- c. Difusi pasif sejumlah besar urea dari bagian dalam medulla duktus koligenis ke dalam interstitium medulla.
- d. Difusi sejumlah kecil air dari tubulus medulla ke dalam interstitium medulla, lebih sedikit dari pada reabsorpsi zat terlarut ke dalam interstitium medulla.

Mekanisme pemekatan urine dapat mengurangi hilangnya cairan meskipun tidak secara penuh dapat mencegah kehilangan cairan. Misalnya terjadi pada situasi lingkungan yang panas, tubuh dapat kehilangan cairan melalui proses berkeringat dalam upaya untuk mempertahankan temperature tubuh tetap konstan (Irwan, 2007).

## 2. Pengendalian rasa haus dan sekresi ADH

Ada dua mekanisme utama yang terlibat dalam mengontrol rasa haus dan sekresi ADH yang diungkapkan oleh Ahmad (2003), yaitu dehidrasi seluler dan dehidrasi ekstraseluler seperti yang diuraikan di bawah ini:

### a. Dehidrasi seluler.

Dehidrasi seluler terjadi bila osmolalitas cairan ekstraseluler meningkat relative terhadap cairan intraseluler yang mengakibatkan keluarnya cairan dari sel. Ketika osmolalitas cairan ekstraseluler meningkat semua sel termasuk osmoreseptor hipotalamus menjadi dehidrasi sehingga akan mengirimkan sinyal untuk mensekresi ADH. Pada manusia kenaikan osmolalitas plasma hanya 1 % dapat merangsang rasa haus, asupan cairan dan merangsang sekresi ADH.

### b. Dehidrasi cairan ekstraseluler.

Dehidrasi ekstraseluler “ seperti penurunan volume cairan ekstraseluler tanpa perubahan osmolalitas “ merangsang rasa haus dan sekresi ADH. Dehidrasi ekstraseluler seperti terjadi pada perdarahan yang mengakibatkan penurunan volume cairan atau kondisi hipovolemia juga akan menimbulkan rasa haus dan sekresi ADH. Selain itu kondisi hipovolemia juga dapat merangsang sekresi renin dan pembentukan angiotensin. Yang mana angiotensin II akan merangsang rasa haus dan sekresi ADH.

## 3. Mekanisme kerja hormonal.

Menurut Ahmad (2003), hormon yang berperan dalam mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit, antara lain :

### a. Atrialpeptin.

Hormon ini dihasilkan oleh sel-sel otot jantung yang dapat menyebabkan kelebihan akumulasi natrium dalam tubuh dan meningkatkan volume plasma. Sekresi atrialpeptin mengakibatkan hambatan sekresi rennin pada sistem rennin-angiotensin, juga sekresi aldosteron. Kedua kondisi ini menyebabkan menurunnya jumlah natrium dalam tubuh. Atrialpeptin juga menyebabkan peningkatan filtrasi glomerulus oleh efek arteriol ginjal dan perubahan dinding kapiler glomerulus atau oleh keduanya.

### b. Aldosteron.

Hormon ini dihasilkan oleh korteks adrenal zona glomerulosa. Aldosteron terikat dengan lemah pada kortikosteroidbinding globulin (CBG) dan bersirkulasi terutama pada albumin. Aldosteron meningkatkan reabsorpsi natrium pada tubulus ginjal bagian distal dan pars asenden ansa henle. Peningkatan reabsorpsi natrium pada tubulus yang disebabkan oleh aldosteron yang berlebihan cenderung meningkatkan jumlah natrium dalam CES. Namun keadaan hipernatremia biasanya tidak

akan terjadi karena tubuh mengatur dengan refleks haus sehingga orang akan minum atau menambah cairan dalam tubuhnya yang akan menyebabkan pengenceran natrium yang sebanding dengan natrium yang direabsorpsi.

c. ADH atau Vasopresin.

Hormon ADH Disekresi oleh kelenjar hipofise posterior. ADH merupakan polipeptida yang mengandung 9 asam amino, rangkaian asam amino tersebut adalah Cys-Tyr-Phe-Gln-Asn-Cys-Pro-Arg-GlyNH<sub>2</sub>. ADH bekerja melalui dua reseptor V1 dan V2 yang memiliki spesifitas ligand dan mekanisme kerja seluler yang berbeda. Aktivitas reseptor V1 meningkatkan kerusakan fosfatidil inositol yang menyebabkan mobilisasi kalsium seluler. Aktivitas reseptor V2 mengakibatkan kerja vasopressin pada ginjal. Efek utama ADH pada ginjal adalah meningkatkan permeabilitas terhadap cairan (air) dari membrane luminal pada epitel tubulus koligentes. Meningkatnya permeabilitas membrane luminal terhadap cairan dengan meningkatkan jumlah celah-celah aqueous dengan radius kira-kira 2 nm sehingga difusi cairan melalui membrane meningkat juga aliran transelluler. Efek ADH yang maksimal adalah aliran urine menjadi lambat dan meningkatkan osmolaritas urine.

Osmolaritas ini diatur melalui mekanisme umpan balik osmoreseptor-ADH, yang bekerja sebagai berikut :

- peningkatan osmolaritas cairan sel menyebabkan sel saraf kusus yang disebut sel-sel osmoreseptor yang terletak di hypothalamus anterior menyusut.
- Penyusutan sel-sel osmoreseptor menyebabkan sel-sel tersebut terangsang mengirimkan sinyal-sinyal ke sel-sel saraf tambahan di nucleus supra optic yang kemudian memancarkan sinyal-sinyal ini ke bawah melintasi batang kelenjar hipofise ke hipofise posterior
- Potensial aksi ini yang disalurkan ke hipofise posterior akan merangsang pelepasan ADH, yang disimpan dalam granula-granula sekretorik di ujung saraf.
- ADH memasuki aliran darah dan ditransport ke ginjal, dimana ADH meningkatkan permeabilitas air bagian akhir tubulus distal koligens kortikalis dan koligens bagian dalam medulla.
- Peningkatan permeabilitas air di segmen nefron distal menyebabkan peningkatan reabsorpsi air dan ekskresi sejumlah kecil urin yang pekat

Jadi air disimpan dalam tubuh sedangkan Na dan zat terlarut lainnya terus dikeluarkan dalam urin. Hal ini menyebabkan pengenceran zat terlarut dalam cairan ekstraseluler, dengan demikian memperbaiki kepekaan cairan ekstraseluler mula-mula yang berlebihan.

## B. Terapi Menggunakan Air bagi Olahragawan

Konsumsi cairan yang ideal untuk memenuhi kebutuhan harian bagi tubuh manusia adalah mengkonsumsi 1 ml air untuk setiap 1 kkal konsumsi energi tubuh atau dapat juga diketahui berdasarkan estimasi total jumlah air yang keluar dari dalam tubuh. Secara rata-rata tubuh orang dewasa akan kehilangan 2.5 L cairan per harinya. Sekitar 1.5 L cairan tubuh keluar melalui urin, 500 ml melalui keluarnya keringat, 400 ml keluar dalam bentuk uap air melalui proses respirasi (pernafasan) dan 100 ml keluar bersama dengan feces (tinja). Sehingga terapi air yang diberikan untuk perawatan tubuh bagi olahragawan berdasarkan estimasi di atas, yaitu mengkonsumsi air antara 8-10 gelas (1 gelas 240 ml) biasanya dijadikan sebagai pedoman dalam pemenuhan kebutuhan cairan perharinya (Almatsier, 2003)

Pemberiaan terapi air yang dilakukan secara rutin akan membantu proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh pada olahragawan. Karena air mempunyai 2 fungsi utama yaitu (1) sebagai pembawa zat-zat nutrisi seperti karbohidrat, vitamin dan mineral serta juga akan berfungsi sebagai pembawa oksigen (O<sub>2</sub>) ke dalam sel-sel tubuh, (2) air di dalam tubuh juga akan berfungsi untuk mengeluarkan produk samping hasil metabolisme seperti karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) dan juga senyawa nitrat. Selain berperan dalam proses metabolisme, air yang terdapat di dalam tubuh juga akan memiliki berbagai fungsi penting antara lain sebagai pelembab jaringan-jaringan tubuh seperti mata, mulut & hidung, pelumas dalam cairan sendi.

## PENUTUP

1. Terapi air yang di berikan untuk perawatan tubuh bagi olahragawan berdasarkan estimasi di atas, yaitu mengkonsumsi air antara 8-10 gelas (1 gelas 240 ml) biasanya dijadikan sebagai pedoman dalam pemenuhan kebutuhan cairan perharinya
2. Pemberiaan terapi air yang dilakukan secara rutin akan membantu proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh pada olahragawan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arkko, P.J., Pakarin, A.J., Kari-Koskinen, O. 1983. Effects of whole body massage on serum protein, electrolyte and hormone concentration, enzym activities and haematological parameters. *International Journal of Sport Medicine*, 4 : 265-167.
- Almatsier, S, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia, Jakarta, 2003
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Training for Sport ; Programs for peak*
- Cheng, Y.L. and Yu, A.W. Water-Electrolyte Balance. In *Encyclopedia of Food Sciences & Nutrition*, 2nd
- Goats, G.C., 1994. Massage the Scientific base of an Ancient art : part one, the technic. *Br. J.S. Med.* 28 (3), 149-156
- G.R. Ahmad & D.R.Ahmad, Electrolytes Analysis. In *Encyclopedia of Food Sciences & Nutrition*, 2nd Edition, Caballero, B. Trugo, L.C., & Finglas, P.M., Eds., Academic Press. 2003.
- Irawan. 2007. Cairan tubuh, elektrolit dan mineral, *Sport Science*. Jakarta, 2007
- Johnson, Joan. 1995. *The Healing Art of Sport Massage*. Rodale Press. Inc.
- Priyoadi, Bambang, Medikora, Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 2006
- Rahim. A, *Sport Massage*, Jakarta, 1988, h. 4
- Salvano, G. Susan. 1999. *Massage Therapy ; Principle & Practice*. WB. Saunders Co. Phyladelpia.
- Sharkey, Brian J, 2003, *Kebugaran dan Kesehatan* / Brian J. Sharkey, Penerjemah : Eri Desmarini Nasution Pt. Raja Grafindo Persada. Jakarta.



# PEMALSUAN UMUR DALAM KEJUARAAN BULUTANGKIS

oleh:  
**Amat Komari M.Si**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

Dalam kejuaraan bulutangkis kelompok umur Sleman Open Badminton Championship yang dilaksanakan Di GOR Pangukan Sleman dari tanggal 12 sampai dengan 17 Maret 2007 diharapkan menjadi ajang adu prestasi para pemain bulutangkis muda usia yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana mengevaluasi seberapa jauh keberhasilan latihan yang telah dilakukan oleh berbagai klub bulutangkis, ternyata kurang bisa memberikan hasil yang memuaskan bagi pecinta penggemar maupun pembina bulutangkis. Hal ini terbukti masih banyaknya klub dari luar DIY yang melakukan pencurian umur sehingga terlihat di lapangan pada saat pertandingan berlangsung keadaan permainan tidak seimbang walaupun dalam satu kelompok umur. Tidak imbangnya bukan hanya dalam segi prestasi namun juga dalam postur tubuh yang sangat mencolok sehingga anak umur 10 tahun bisa berhadapan dengan anak yang berindikasi usia 13 tahun bahkan mungkin lebih. Salah satu pelatih dari Prambanan yang tidak mau disebutkan namanya mengatakan “ beberapa pemain SOBC 2007 begitu lahir sudah doyan makan sambal” . Sebanarnya pelatih tersebut menyatakan keprihatinannya di jaman seperti sekarang masih banyak orang yang :MENCURI UMUR (tidak sportif dalam melakukan pertandingan bulutangkis). Apa jadinya nanti kalau sejak usia muda para pemain sudah diperkenalkan dengan cara-cara yang tidak sportif, padahal melalui permainan bulutangkis ini diharapkan tidak hanya muncul prestasi saja namun yang lebih penting akan munculnya **generasi muda yang tangguh, disiplin, jujur, pantang menyerah, mempunyai jiwa kepahlawanan, semangat juang yang tinggi, menghargai orang lain, mandiri serta mampu mengatasi permasalahan hidup yang sangat diperlukan dalam bermasyarakat berbangsa dan bernegara.**

Dalam pertandingan bulutangkis kelompok umur pra pemula, kelompok pemula dan kelompok remaja anak-anak yang berasal dari luar DIY rata-rata mempunyai postur tubuh yang lebih tinggi dan lebih besar serta telah mempunyai kematangan bermain yang sudah sangat baik hal ini mengindikasikan bahwa kesenjangan antara umur mereka dengan postur tubuh tidak sepadan (bertanding di kelompok pra pemula namu badannya seperti sudah remaja.). Memang tidak semua pemain dari luar DIY melakukan pencurian umur seperti klub SADAWA dari Purworejo yang salah satu pemainnya sempat menarik perhatian panitia pertandingan karena mengirimkan pemain yang sangat menonjol walaupun umurnya masih 10 tahun tetapi sudah mampu bermain dengan semangat juang yang tinggi dengan *skill* ketrampilan melebihi usianya dan mampu bersaing dengan umur umur yang lebih tinggi. Mereka yang kurang bertanggungjawab dalam melakukan pencurian umur memang melalui berbagai upaya seperti akte kalahiran, dan raport sekolah dapat dimanipulasi sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi persyaratan kejuaraan, namun ukuran badan dan kedewasaan anak mengindikasikan bahwa umur dan kondisi badan tidak seimbang atau tidak proporsional dibanding kelompok umur yang diikuti

Akan lebih baik jika panitia untuk menegakkan kejuaraan itu berlangsung secara fair tidak ada pencurian umur, agar hasil yang diperoleh bukan prestasi yang palsu ( pemain usia 12 th juara di kelompok 9 tahun begitu pula pemain 14 tahun juara di kelompok 11 tahun ). Apa artinya waktu tenaga pikiran dan biaya yang dikeluarkan panitia jika mendapatkan hasil yang palsu. Pada hal kejuaraan itu untuk mencaari “Real Champion” artinya juara sejati. Yang sangat menarik dalam memanipulasi pencarian umur ada peserta yang kelahirannya lebih belakang dari pada tanggal SK dibuat, hal ini menunjukkan bahwa dalam mencuri umur memang benar dilakukan. Melalui seleksi ketat tentu saja para pemalsu umur dapat terdeteksi mudah- mudahan hal ini dapat diterapkan di mana saja setiap turnamen bulutangkis kelompok umur digelar agar kebiasaan yang kurang baik ini tidak terus berulang.

Mengingat sifat kejuaraan yang mempertandingkan kelompok umur, maka tidak tertutup kemungkinan perilaku

pencurian umur sangat banyak terjadi, biasanya pencurian umur itu dilakukan sekelompok tertentu yang menginginkan anak latih yang dibina memperoleh kemenangan. Memang kepalsuan itu tidak semuanya jelek, tapi palsu itu ada yang baik contohnya ( gigi palsu, kaki palsu, tangan palsu, rambut palsu ) tetapi ada yang tidak baik misalnya ( ijazah palsu, akte kelahiran palsu, saksi palsu, pemalsuan umur uang palsu ). Yang menjadi permasalahan adalah mengapa kepalsuan itu tetap dilakukan walaupun beresiko sangat besar terkadang tidak sebanding dengan keuntungan yang diperoleh. Untuk pemalsuan yang berkonotasi positif jelas hal itu tidak merugikan orang lain karena hal itu digunakan untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan publik agar lebih lancar lebih percaya diri dan terkesan meningkatkan *performance*. Sedangkan para pelaku pemalsuan umur itu sangat tahu bahwa yang dilakukan pasti menguntungkan dirinya untuk jangka pendek. Berdasarkan pemantauan di lapangan DIY merupakan daerah yang paling bersih dari praktik pemalsuan umur hal ini dapat dilihat banyaknya pemain-pemain bulutangkis dari luar DIY yang terpaksa pulang kampung tidak jadi mengikuti kejuaraan kelompok umur di DIY karena ketahuan terindikasi memalsu umur

Permasalahan pemalsuan umur dalam pertandingan bulutangkis kelompok umur sudah sangat merebak dilakukan di mana-mana biasanya dilakukan karena (1) Keinginan orang tua atau sebagian pelatih agar anaknya dapat menjadi juara (2) Agar dapat masuk jenjang pembinaan yang lebih tinggi atau ikut pelatnas, maka berbagai upaya dilakukan seperti membuat akta kelahiran yang baru dengan tahun diper muda sehingga anak tersebut dapat bertanding dengan kelompok umur yang lebih muda. Hal yang demikian ini memang menguntungkan para pemalsu umur karena lawan yang dihadapi relatif kemampuannya lebih rendah sehingga probabilitas dan peluang menjadi juara semakin besar.

## PEMBAHASAN

Perlu disadari oleh semua pihak yang berkepentingan dalam cabang olahraga bulutangkis bahwa yang namanya juara sejati itu hanya ada di kelompok senior, jadi kalau ada juara junior, juara remaja, apalagi juara pemula itu sebenarnya bukan juara sejati karena mereka-mereka itu sedang **berproses dalam hal pertumbuhan fisiknya maupun perkembangan sikap mental dan sikap kepribadiannya**. Mengutip pendapat CP Chaplin dalam Samsu (2007), Pertumbuhan sebagai suatu pertambahan atau kenaikan dalam ukuran dari bagian bagian tubuh atau dari organisme sebagai suatu keseluruhan. Demikian pula juara kelompok umur itu masih berproses secara fisik dan psikis. Kekuatan smash yang dimiliki masih kalah jauh dari pemain senior, kemampuan memecahkan masalah di lapangan juga belum teruji, masih mengandalkan instruksi dari pelatih, hal itu terlihat dalam pertandingan yang dilakukan apabila mengalami kebuntuan dalam mengumpulkan angka perilaku yang ditunjukkan mencari informasi pelatih melalui bahasa tubuh yang telah mereka rencanakan.

Kondisi tersebut berbeda dengan pemain muda **yang mengalami kekalahan dalam suatu pertandingan, apabila mau berlatih lebih tekun dengan kesungguhan hati selalu berusaha** menyempurnakan kemampuan yang dimiliki, niscaya akan menuai hasil mendekati apa yang diharapkan **sehingga pada suatu saat apabila bertemu kembali dengan lawan yang sama ada kemungkinan untuk membalas kekalahan dalam pertemuan yang lalu**. Kemauan secara sungguh-sungguh seperti ini haruslah terus dipompakan kepada pemain muda agar termotivasi mempunyai jiwa kompetitif. Menurut Margono (2002: 95) Siswa yang mempunyai motivasi berprestasi bekerja lebih keras, selaras dengan pernyataan tersebut maka kepada pemain muda yang kalah bertanding perlu dimotivasi agar mampu bangkit kembali untuk mempunyai semangat baru menyongsong pertandingan yang akan datang. Mahkota seorang menjadi juara itu umur kalendernya hanya tiga bulan setelah itu prestasinya perlu ditinjau kembali. Hal ini dapat dibenarkan karena kalau lawan yang dikalahkan sudah berlatih kembali dengan sungguh-sungguh selama tiga bulan secara tekun tentu telah memperoleh kemajuan yang berarti sehingga sudah mempunyai hak untuk menantang kembali bertanding sang juara. Oleh karena itu pemain yang masih junior menjuarai kelompok umur tertentu itu belum dapat di katakan juara karena :

1. Dari segi ketrampilannya masih kalah dibandingkan pemain kelompok dewasa.
2. Dari segi sikap kepribadian jelas anak-anak masih belum matang, faktor emosi lebih dominan dibandingkan dengan tingkat pemikirannya

3. Pengalaman bertanding masih sangat kurang sehingga belum banyak mengalami pertandingan di berbagai situasi dan kondisi yang perlu memecahkan masalah secara cermat
4. Belum dapat dijadikan panutan karena kondisi kejiwaannya masih labil
5. Pola pola pemecahan masalah, masih belum banyak dimiliki karena latar belakang pendidikan juga masih kurang sehingga informasi yang dimiliki sangat terbatas akibatnya keputusan yang diambil cenderung tidak akurat
6. Pemain muda masih belum tahu bagaimana cara menyikapi wasit dan penjaga garis yang kurang cermat dalam bertugas, sehingga jika hal itu terjadi mudah mempengaruhi emosi, akibatnya permainan dan penampilannya menurun.
7. Pemain muda kalau bertanding dengan yang lebih senior kebanyakan didukung oleh penonton sehingga pemain muda masih kurang berpengalaman, bagaimana jika dimusuhi, disoraki dan diejek (tidak didukung penonton)
8. Pemain muda masih belum cermat dalam mengevaluasi pertandingan di lapangan, contoh set pertama menang, set ke dua kalah dan set ke tiga kalah lagi, ini menunjukkan bahwa kemenangan di set pertama bersifat kebetulan. artinya anak tidak tau persis bagaimana angka-angka kemenangan itu diperoleh secara konsisten.
9. Pemain muda belum mampu menilai setiap kejadian (akhir suatu *rally*) di lapangan, misalnya matinya seorang pemain dalam suatu *rally* karena kesalahan sendiri atau karena kehebatan lawan dalam mengakhiri suatu *rally*
10. Pemain muda belum mempunyai *hidden tactic* karena hal ini hanya dipunyai oleh pemain-pemain yang sudah banyak pengalaman atau pemain yang matang (*mature*)

Nampaknya persyaratan seperti di atas belum dimiliki oleh seorang pemain muda sehingga mengikuti pertandingan kelompok umur berusaha menjadi juara dengan melakukan pemalsuan umur yang secara esensi sebenarnya banyak merugikan diri sendiri (para pelaku pemalsuan umur) karena:

1. Pemain yang memalsu umur secara hakiki rugi karena juara yang diperoleh juga juara palsu yaitu juara di kelompok umur yang kualifikasi ketrampilannya lebih rendah dari umur sebenarnya yang dimiliki.
2. Pemain yang memalsu umur kalau berhadapan dengan kelompok umur yang sebenarnya merasa minder karena selama ini selalu berhadapan dengan umur yang lebih muda/kelompok umur di bawahnya.
3. Perkembangan *skill* anak yang memalsu umur terhambat karena pada waktu memalsu umur pertandingan yang dilakukan selalu berhadapan dengan kelompok umur yang keterampilan lebih rendah karena lawan lawannya berumur lebih muda sehingga ketrampilan yang dimunculkan levelnya juga lebih rendah dari yang seharusnya.
4. Yang tidak mencuri umur sebenarnya lebih untung sebab walaupun kalah dalam pertandingan tetapi mendapat pengalaman yang lebih banyak. Hal itu terjadi karena sewaktu menghadapi pemain yang lebih tua keterampilannya tertarik oleh yang lebih dewasa. Perlu diketahui bahwa bertanding itu sebenarnya bentuk lain dari suatu latihan sehingga pemain yang lebih muda saat bertanding seperti sedang melakukan latihan yang sebenarnya bahkan dengan kualifikasi lawan latihan yang ketrampilannya lebih tinggi
5. Pada saat yang muda menginjak dewasa maka yang mencuri umur sudah masuk veteran sehingga pada waktu itu fisik lebih lemah. Maka susah untuk menjuarai di kelompok dewasa
6. Yang paling merugikan adalah perbuatan memalsu umur termasuk mendidik dan membiasakan seorang anak untuk bersikap tidak jujur, tidak sportif yang menodai nilai-nilai luhur dalam olahraga bulutangkis.
7. Kerugian yang tidak disadari adalah pemain yang memalsu umur akan dikenal oleh banyak orang hal ini selaras dengan pendapat Komari (2002: 40) Dalam arena olahraga para penonton dan pendukung setia selalu mengunjungi tempat-tempat pertandingan dengan mengorbankan tenaga waktu dan biaya. Para penonton setia ini tentu akan menceriterakan kejadian pertandingan yang terindikasi adanya pemalsuan umur yang dilakukan salah satu kontestan pertandingan.

Dari beberapa kelemahan mencuri umur dapatlah dijadikan pertimbangan bagi orang tua atau sebagian pelatih untuk tetap memberikan contoh-contoh perilaku hidup yang patut dijadikan teladan. Kemenangan yang diperoleh harus dicapai secara jujur sportif memenuhi kaidah “*fair play*” menurut Margono (2004: 119) Suatu pertandingan kompetisi olahraga tanpa disertai adanya fair play peristiwa tersebut tidak dapat disebut sebagai olahraga. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa kemenangan yang dicapai melalui pencurian umur mengindikasikan tidak mengindahkan *fair play*. Bulutangkis yang dilakukan hanyalah sebuah alat untuk penyempurnaan sikap kepribadian manusia agar mandiri dan hidup sehat secara jasmaniah, sehat secara rohani maupun sehat secara sosial. Jangan sampai keterampilan bulutangkisnya tinggi jasmaniahnya sehat namun rohaniannya kurang sehat (tidak jujur, suka mencuri, tidak sportif dan bertindak negatif). Yang paling baik sehat secara sosial hal ini ditunjukkan oleh perilaku seorang juara yang patut diteladani dan dijadikan idola, kehadirannya di mana-mana selalu dinanti dan mendapat sambutan yang baik dari masyarakat. Hal ini selaras dengan pendapat Bandi Utama (2005) bahwa manusia mempunyai ketergantungan dengan manusia lain. jadi tidak selayaknya dalam pertandingan berperilaku tidak jujur mengelabui lawan dengan memalsu umur

Seandainya terindikasi atau ditemukan pemain yang berindikasi mencuri umur, dalam memberikan hukuman jangan mematikan semangat dan karir bulutangkisnya karena mereka itu masih anak-anak dan ide memalsu umur bukan datang dari anak-anak tersebut. Oleh karena itu kalau akan memberikam hukuman kiranya perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pemain yang mencuri umur ternyata berjasa juga memberi kontribusi terhadap prestasi bulutangkis secara luas contohnya Sigit Budiarto dan Nunung Subandoro dua orang pemain produk pembibitan Yogyakarta sewaktu masih anak-anak sering bertanding dengan pemain yang mencuri umur atau lebih dewasa, sehingga pada waktu itu Sigit dan Nunung permainannya tertarik oleh yang lebih dewasa. (ini suatu kebaikan dari yang mencuri umur). Ini terbukti yang tidak mencuri yang lebih berhasil
2. Kalau sampai pelatihnya dihukum atau harus mengurangi aktivitasnya di bulutangkis, hal ini tidak tepat. Karena pelatih bulutangkis di tingkat pengkot/pengkab (klub) tidak ada yang menggaji kalaupun ada *rewardnya* belum sepadan dibanding dengan pengabdianya membina anak-anak Indonesia. Sebagai contoh anak berlatih bulutangkis dengan frekwensi latihan lima kali seminggu (22 kali sebulan) hanya dipungut iuran sebesar Rp 80.000 selama satu bulan. Bandingkan dengan anak yang les matematika sekali datang membayar Rp 20 .000.(sebulan Rp 440.000 ).
3. Jika melihat hal yang demikian maka betapa besarnya dedikasi dan pengabdian para pelatih bulutangkis di tingkat Pengkot (pelatih Klub), Oleh karena itu segenap pengurus perlu mengetahui permasalahan yang dihadapi para pelatih sebelum menjatuhkan hukuman.
4. Sampai sekarang ini keberhasilan atau kinerja klub bulutangkis atau organisasi keolahragaan sering diukur dengan prestasi yang dihasilkan atau medali yang diperoleh para anak asuhnya, maka dalam meraih medali sampai menghalalkan segala cara termasuk pemalsuan umur. Paradigma semacam ini perlu di ubah, mestinya kinerja organisasi keolahragaan atau klub diukur dari peningkatan asset (meningkatnya jumlah kekayaan, sehingga kelangsungan hidup klub bisa *Sustainable* dan mampu menarik tenaga kerja, pembantu pelatih, juru pijat dsb), sedangkan prestasi menempati ukuran kinerja berikutnya. Contoh konkrit kinerja Pengprop PBSI DIY periode kepengurusan 2001-2005 yang dipimpin Bapak F. Kusdarto Pramono, selama kepengurusannya mampu mengumpulkan dan mewariskan *asset* Karpet pertandingan, Perangkat Komputer, empat pasang tiang net berkualitas tinggi dan empat set lampu penerangan serta uang *cash* senilai Rp 90 juta kepada Pengurus pengprop yang baru. Mestinya kinerja organisasi keolahragaan seperti itu yang patut dicontoh oleh beberapa organisasi keolahragaan yang ada di Indonesia.

Dalam menanggulangi terjadinya pemalsuan umur panitia pertandingan sudah berusaha menentukan persyaratan yang dipandang dapat mempersempit peluang mencuri umur tersebut diantaranya dengan melampirkan akte kelahiran, raport dari sekolah, ternyata para pemalsu dapat menunjukkan syarat syarat tersebut, jadi akte dan raport bisa mempunyai lebih dari satu. Disamping itu penanganan semacam itu sangat rumit

panitia perlu memeriksa masing- masing peserta, bayangkan kalau pesertanya sampai diatas 800 pemain sungguh tidak akan selesai memeriksa satu persatu.

Dengan berbagai saringan yang ketat tersebut pelaku pencurian atau pemalsuan umur masih terus berlanjut, oleh karena itu kiranya perlu dicoba resep baru yang sangat mudah dan nampaknya para pelaku juga berpikir 1000 kali untuk melanggar yaitu. Pelatih dan Pemain bahkan kalau perlu orang tua atlet yang akan bertanding diminta menandatangani pernyataan yang dibuat panitia Yang intinya dalam kejuaraan tertentu “ **Barang siapa yang pada saat pertandingan melakukan pemalsuan umur maka baik pemain, pelatih dan orang tua hidupnya akan menderita atau sengsara selamanya** “ Kalau mereka berani menandatangani pernyataan berarti pemain tersebut memang bersih dari kepalsuan. Sebaliknya kalau dirinya merasa memalsu umur pasti tidak berani tandatangan mengingat begitu beratnya sangsi yang diucapkan diri sendiri dalam pernyataan di atas. Dalam hal ini untuk kepentingan secara keseluruhan tidak ada yang dirugikan. Mudah mudahan melalui penghentian pemalsuan umur di cabang bulutangkis akan muncul calon calon pengganti Taufik Hidayat yang lebih banyak, Semoga

## DAFTAR PUSTAKA

- Amat Komari (2002) *Sponsorisasi Periklanan Dalam Sebuah Arena Olahraga*. **Majalah Ilmiah Olahraga: Yogyakarta** Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bandi Utama (2005) *Sarana Bermain Di Taman Kanak Kanak Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Margono (2002) Motivasi Berprestasi Olahraga Ditinjau Dari Atribusiional, **Majalah Ilmiah Olahraga: Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**
- Margono (2004) *Guru Penjas Sekolah Dasar Tentang Fair Play*. **Majalah Ilmiah Olahraga :Yogyakarta**. Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Samsunuwiyati Marat 2009 *Psikologi Perkembangan*, Bandung: penerbit PT Remaja RosdakaryaJl Ibu Inggit Ganarsih no 4 Bandung
- CP Chaplin (2002) dalam Samsu, Pertumbuhan sebagai stu pertambahan atau kenaikan dalam ukuran dari bagian bagian tubuh atau dari organisme sebagai suatu keseluruhan
- Sinolongan (1997)dalam Samsu, pertumbuhan menunjukkan pada perubahan kuantitatif, yaitu dapat dihitung atau diukur seperti panjang atau berat tubuh.
- Lerner & Hustlsch 1983 dalam Samsu, pada tahap anak usia 11 – 12 tahun sudah dapat berfikir secara abstrak dab hipotesis. Pada masa ini anak dapat memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi
- Misal mobil mogok.....bensin habis (hanya satu sebab akibat) tetapi yang lainnya lebih luas pemikirannya.....busi,platina, rptax, kabel copot coil dsb
- F Abaund& Skerry(1983) dalam Samsu aak anak kelas 2 cenderung menyebutkan karakteristik psikologi seperti sifat kepribadian dalam pendefinisian diri ( aku seorang yang pintar/kapiten)....anak 10 th mengatakan aku suka marah tapi sekarang sudah berkurang
- Hetherington& Parke 1991 dalam Samsu Teman sebaya didasarkan pada kesamaan usia, sedangkan Lewis Rosenblum teman sebaya didasarkan pada kesamaan tingkah laku.
- Sumadi Suryobroto 1983 *Psikologi Kepribadian Jakarta PT Raja GrafindoPersada*
- Enselhans dlm Suryobroto1983aa) Kepribadian atau character orang nampak dari tindakan tindakannya, dan tindakan itu selalu tindakan kemauan, sedangkan kemauan itu penjelmaan dari pada tempramen. Jadi tempramaen...kemauan....tindakan *tempramen tergantung dari Spontanitas (takdipengaruhi oranglain) receptivitas (cara menerima kesan cepat/lambat)Impressionabilitas (pengaruhnya mendalam atau tidak)Reactivitas lama tidaknya kesan mempengaruhi jiwanya*.

# GAYA MENGAJAR INKLUSI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

oleh:  
**Aris Fajar Pambudi \*)**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Physical education is a learning process designed to improve physical fitness, develop motor skills, knowledge and behavior of an active and sportsmanship through physical activity. Inclusion of learning is learning that seeks to meet the needs of children according to their ability. Inclusion teaching style was developed based on the concept of learning and learner-centered curriculum that is developed in accordance with individual needs and learners get the opportunity to learn in accordance with the tempo and the ability of students. The principle of individual differences in each student is emphasized on learning with the inclusion style.

**Keywords:** inclusion, learning, physical education Simak

## PENDAHULUAN

Dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani (penjas) yang sangat penting yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Menurut Depdiknas (2003:4), proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam jangka waktu tertentu siswa akan mampu;

1. Mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran yang aman sesuai dengan kaidah latihan.
2. Menunjukkan kompetensi dalam melakukan gerak yang efisien.
3. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani.
4. Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Kualitas pembelajaran yang berorientasi pada kemampuan motorik dalam proses pembelajaran gerak, selain aspek gerak (psikomotor), aspek pengetahuan (kognitif) dan sikap (afektif) siswa merupakan tiga aspek yang tidak boleh dilupakan. Di sisi lain, kelemahan dan hambatan dalam implementasi kurikulum bersumber pada persepsi yang berbeda diantara komponen-komponen pelaksana, serta kurangnya kemampuan dalam menerjemahkan kurikulum ke dalam bentuk operasional pembelajaran. Kondisi tersebut, antara lain disebabkan karena pengangkatan pelaksana pendidikan bukan berdasarkan keahlian untuk mengemban tugas. Ruang Lingkup Olahraga menurut Pasal 17 UU No. 3 SKN meliputi domain: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Kompleksitas permasalahan keolahragaan masih ditambah dengan pandangan negatif pada sebagian pihak termasuk dari institusi pendidikan. Misalnya, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga belum dapat memposisikan dirinya pada tempat yang terhormat, bahkan masih sering dilecehkan dan dianggap tidak penting apalagi pada masa-masa menjelang ujian akhir, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dihapuskan dengan alasan agar para siswa dalam belajarnya untuk menghadapi ujian akhir nasional.

Kesulitan yang sering dihadapi oleh guru pendidikan jasmani adalah kemauan dalam memodifikasi alat dan fasilitas olahraga yang masih terbatas, dan lebih menyedihkan lagi kadang guru pendidikan jasmani mengajar dengan tidak memperhatikan gaya dalam mengajarnya yang sesuai dengan topik atau materi yang akan diberikan, bahkan sering kali guru pendidikan jasmani hanya mengawasi peserta didiknya dari jauh. Atas dasar masalah tersebut di atas, tulisan ini akan mencoba menganalisis gaya mengajar inklusi karena melihat prinsip-prinsip

dan karakteristik gaya mengajar inklusi, siswa didorong untuk dapat berpikir rasional dengan menempatkan posisi yang sesuai dengan kemampuan dari siswa tersebut.

Prinsip perbedaan individu pada setiap siswa sangat di tekankan pada pembelajaran dengan gaya inklusi. Dengan dasar itulah, pembelajaran harus dapat memahami perbedaan-perbedaan yang dialami siswa. Pendidikan yang berupaya memenuhi kebutuhan anak sesuai dengan kemampuannya. Menurut Mosston dalam Agus S. Suryobroto (2001:42), ada beberapa gaya mengajar yang biasa dilakukan, sebagai berikut:

1. Gaya A, Gaya Komando, yaitu guru menentukan irama penampilan.
2. Gaya B, Gaya Latihan, yaitu siswa diberi waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan.
3. Gaya C, Gaya Resiprokal, yaitu siswa diberi umpan balik yang didesain guru.
4. Gaya D, Gaya Periksa diri, yaitu siswa mencari umpan balik sendiri dengan memakai kriteria yang disusun oleh guru.
5. Gaya E, Gaya Cakupan atau Inklusi, yaitu siswa diperkenalkan berbagai tingkat tugas dan siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya.
6. Gaya F, Gaya penemuan terpimpin, yaitu siswa dibimbing untuk menemukan keterangan yang telah ditentukan.
7. Gaya G, Gaya divergen.
8. Gaya H, Gaya program individual.
9. Gaya I, Gaya yang diprakarsai siswa.
10. Gaya J, Gaya mengajar sendiri.

## PEMBAHASAN

### Gaya Mengajar Inklusi

Pada awalnya pengertian pendidikan inklusi dimaknai sebagai pembelajaran yang diperuntukan bagi siswa yang berkebutuhan khusus. Pembelajaran ini sangat memperhatikan perbedaan individu yang dimiliki oleh setiap siswa. Pada tulisan ini akan dibahas pembelajaran inklusi secara mendalam kaitannya dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Gaya pembelajaran inklusi adalah suatu gaya pembelajaran yang digunakan oleh guru, dengan cara menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda secara berurutan yang bertujuan agar siswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak juga siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan untuk memulai belajar suatu gerakan, serta diberi kebebasan dan keleluasaan pula untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan, dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan.

Gaya mengajar menurut Mosston adalah pedoman khusus untuk struktur episode belajar atau pembelajaran. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mengajar adalah serangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dengan siswa. Menurut Rusli Lutan (2000: 29), pemakaian istilah gaya mengajar (*teaching style*) sering diganti dengan istilah strategi mengajar (*teaching strategy*) yang pengertiannya dianggap sama yaitu siasat untuk menggiatkan partisipasi peserta didik untuk melakukan tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfer pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif belajar dari para peserta didik yang dipandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai efektivitas pembelajaran. Bila gaya mengajar tidak direncanakan, maka guru pendidikan jasmani akan mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi.

Pendidikan inklusi merupakan pendidikan yang berupaya memenuhi kebutuhan anak sesuai dengan kemampuannya. Spektrum gaya mengajar yang dikemukakan Mosston mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a. Mencoba mencapai keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang sebenarnya terjadi.
- b. Masalah yang bertentangan tentang metode mengajar.
- c. Mengatasi kecenderungan-kecenderungan pribadi seorang guru. Mengajar – Belajar – Tujuan, interaksi guru dan siswa mencerminkan perilaku mengajar dan belajar.
- d. Perilaku guru akan mengarahkan perilaku peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Gaya mengajar inklusi memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Sementara gaya mengajar komando, latihan, resiprokal, periksa diri menunjukkan suatu standar tunggal dari penampilan, sedangkan gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda dalam tingkatannya. Dalam gaya mengajar inklusi siswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya. Tujuan gaya mengajar inklusi menurut Mosston dalam Agus S. Suryobroto (2001:61) yaitu:

- a. Melibatkan semua siswa.
- b. Penyesuaian terhadap perbedaan individu.
- c. Memberi kesempatan untuk memulai pada tingkat kemampuan sendiri.
- d. Memberi kesempatan untuk memulai bekerja dengan tugas-tugas yang ringan ke berat, sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.
- e. Belajar melihat hubungan antara kemampuan dan tugas apa yang dapat dilakukan siswa.
- f. Individualisasi dimungkinkan karena memilih diantara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan.

Karakteristik gaya inklusi yang dikembangkan Mosston sebagai berikut:

- a. Tugas yang disusun sama tetapi derajat kesukarannya berbeda.
- b. Peserta didik menentukan sendiri tingkatnya dalam tugas.
- c. Tingkat-tingkat keterampilan bagi semua peserta didik tercakup

Gaya mengajar inklusi dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing (Rusli Lutan, 2000: 15). Dijelaskan sebagai gambaran langkah pengembangan dan penerapan gaya ini yaitu; 1). diagnosis pengukuran atau pengetesan dilaksanakan untuk menentukan taraf pengetahuan atau keterampilan, 2). penentuan paket tugas yaitu setiap peserta didik memperoleh paket tugas berdasarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan, 3). pengembangan peserta didik berdasarkan paket tugas hingga berhasil melaksanakan tugas itu. Penilaian atau tes secara mandiri juga disediakan sehingga peserta didik dapat mengetahui kemajuannya sendiri, 4). evaluasi yaitu siswa dievaluasi setelah pembelajaran berakhir, 5). pengukuhan yaitu bila peserta didik menyelesaikan tugas dengan baik, selanjutnya guru memberi unsur pengukuh berupa penghargaan atau pujian.

Menurut Rusli Lutan (2000), paket belajar dalam gaya mengajar inklusi mencakup beberapa aspek yaitu; 1). Klasifikasi tugas ajar yang meliputi pengetahuan dan keterampilan, 2). Menyediakan paket belajar berupa pengalaman belajar, 3). Tujuan pengajaran yang memaparkan kepada peserta didik tentang apa yang dipelajari, dalam kondisi apa dan bagaimana penampilan yang diharapkan ( perubahan perilaku ), 4). Tes diagnosis yang akan dilaksanakan pada tahap awal untuk menentukan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta didik, 5). Kegiatan belajar yang menyediakan beberapa cara bagi peserta didik untuk membelajarkan diri masing-masing, 6). Tes atau evaluasi diri yang digunakan untuk memantau kemajuan belajar. Tes ini berguna bagi siswa menentukan apakah peserta didik tersebut sudah siap untuk mengikuti tes akhir, 7). Tes akhir adalah instrumen untuk mengecek atau mengukur prestasi belajar peserta didik

Namun demikian, tidak ada gaya mengajar yang baku dalam proses pembelajaran dan tidak ada yang paling baik karena setiap gaya mengajar mempunyai karakteristik dan tujuan yang berbeda antara satu gaya mengajar dengan gaya mengajar yang lain. Gaya mengajar sekali waktu ditekankan pada guru sebagai pusat pembelajaran, dan sekali waktu berpusat pada peserta didik.

### **Hakikat Pendidikan jasmani**

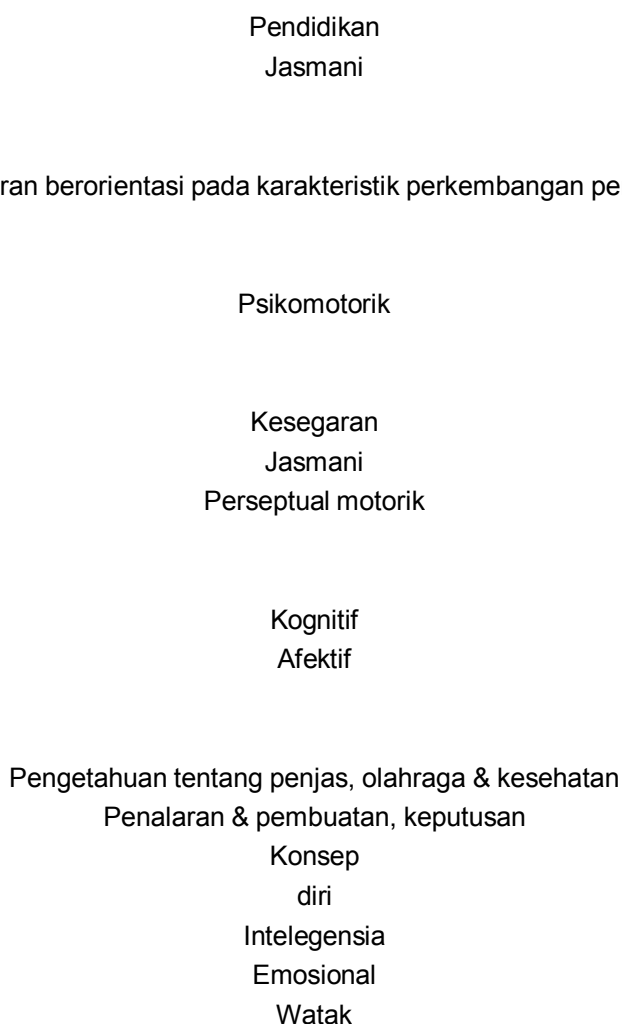
Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 1), pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk mengetahui keterampilan jasmani. Sedangkan menurut Abdul Gafur (1983) yang dikutip oleh Arma Abdoellah dan Agusmanadji (1994: 5), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.



Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Dari berbagai pengertian pendidikan jasmani seperti tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang menitikberatkan pada aktivitas jasmani yang intensif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perilaku hidup aktif dan pembentukan watak.

### **Tujuan Pendidikan Jasmani**

Berikut ini bagan yang menunjukkan cakupan tujuan pendidikan jasmani yang pelaksanaannya dilandaskan pada pendekatan pengajaran yang berorientasi pada taraf pertumbuhan dan perkembangan anak (Rusli Lutan, 2000:4):



### **Pembelajaran gaya mengajar inklusi.**

Pembelajaran merupakan aktualisasi kurikulum yang menuntut keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan. Guru harus menguasai prinsip-prinsip pembelajaran, pemilihan dan penggunaan media pembelajaran, pemilihan dan penggunaan metode mengajar, keterampilan menilai hasil-hasil belajar peserta didik, serta memilih dan menggunakan strategi atau pendekatan pembelajaran. Mulyasa (2004) menjelaskan dalam pembelajaran yang efektif dan bermakna, seorang guru harus membuat langkah-langkah dalam pembelajaran yaitu;

#### 1. Persiapan mengajar

Tugas guru yang paling utama terkait dengan persiapan mengajar dalam implementasi kurikulum hampir sama dengan tugas dan fungsinya seperti pada kurikulum sebelumnya, yakni menjabarkan silabus ke dalam persiapan mengajar yang lebih operasional dan rinci. Persiapan mengajar pada hakikatnya merupakan perencanaan jangka pendek untuk memperkirakan atau memproyeksikan tentang apa yang akan dilakukan. Persiapan mengajar merupakan upaya untuk memperkirakan tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran perlu dilakukan untuk mengkoordinasikan komponen-komponen pembelajaran berbasis kompetensi, yakni; kompetensi dasar, materi standar, indikator hasil belajar dan penilaian berbasis kelas.

Kompetensi dasar berfungsi mengembangkan potensi peserta didik, materi standar berfungsi memberi makna terhadap kompetensi dasar, indikator hasil belajar berfungsi menunjukkan keberhasilan pembentukan kompetensi pada peserta didik, sedangkan penilaian berbasis kelas berfungsi mengukur pembentukan kompetensi dan menentukan tindakan yang harus dilakukan apabila kompetensi standar belum terbentuk atau belum tercapai. Kemampuan membuat persiapan mengajar merupakan langkah awal yang harus dimiliki oleh guru sebagai muara dari segala pengetahuan teori, keterampilan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang objek belajar dan situasi pembelajaran.

Dalam persiapan mengajar harus jelas kompetensi dasar yang akan dimiliki oleh peserta didik, apa yang harus dilakukan, apa yang harus dipelajari, bagaimana mempelajarinya, serta bagaimana guru mengetahui bahwa peserta didik telah menguasai kompetensi tertentu. Aspek-aspek tersebut merupakan unsur utama yang secara minimal harus ada dalam setiap persiapan mengajar sebagai pedoman guru dalam melaksanakan pembelajaran dan membentuk kompetensi peserta didik.

#### 2. Pemanasan dan Apersepsi

Pemanasan dan apersepsi perlu dilakukan untuk menjajagi kemampuan dan pengetahuan peserta didik, memotivasi peserta didik dengan menyajikan materi yang menarik, dan mendorong peserta didik untuk mengetahui berbagai hal baru. Pemanasan yang dilakukan harus menarik, menyenangkan, dan mengarah pada materi inti. Pemanasan dan apersepsi dapat dilakukan dengan memulai pembelajaran dari hal-hal yang diketahui dan dipahami peserta didik. Selanjutnya memotivasi peserta didik dengan bahan ajar yang menarik, kemudian gerakkan peserta didik agar tertarik dan bernaafsu untuk mengetahui hal-hal yang baru. Sebelum melakukan tugas gerak atau olahraga, terlebih dahulu harus melakukan pemanasan. Menurut Rusli Lutan (2000:21), tujuan utama pemanasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu: 1). Menyiapkan peserta didik segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar, 2). Merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang berat, 3). Meregangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari.

#### 3. Eksplorasi

Tahap eksplorasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengenalkan bahan ajar dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik, yaitu dengan memperkenalkan materi standar dan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik kemudian mengaitkan materi standar dan kompetensi dasar yang baru dengan pengetahuan dan kompetensi yang sudah dimiliki oleh peserta didik, kemudian memilih metode yang paling tepat dan menggunakannya secara bervariasi untuk dapat diterima dengan baik.

#### 4. Konsolidasi Pembelajaran

Konsolidasi merupakan kegiatan pembelajaran untuk mengaktifkan peserta didik dalam pembentukan kompetensi dengan mengaitkan kompetensi dengan kehidupan peserta didik. Konsolidasi pembelajaran dapat dilakukan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam menafsirkan dan memahami materi

standar dan kompetensi baru, melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah (*problem solving*) terutama dalam masalah-masalah aktual, penekanan pada kaitan struktural, yaitu kaitan antara materi standar dan kompetensi baru dengan berbagai aspek kegiatan dan kehidupan dalam lingkungan masyarakat, kemudian memilih metode yang paling tepat sehingga materi standar dapat diproses menjadi kompetensi dasar peserta didik.

Kegiatan inti pembelajaran antara lain mencakup penyampaian informasi tentang bahan belajar atau materi standar, membahas materi standar untuk membentuk kompetensi peserta didik. Dalam pembelajaran, peserta didik dibantu oleh guru sebagai fasilitator dalam melibatkan diri untuk membentuk kompetensi, serta mengembangkan dan memodifikasi kegiatan pembelajaran jika perlu. Pembentukan kompetensi perlu dilakukan dengan tenang dan menyenangkan, hal ini tentu saja menuntut kreativitas guru dalam menciptakan lingkungan yang kondusif. Kegiatan inti pembelajaran dikatakan efektif bila seluruh peserta didik terlibat secara aktif baik, mental, fisik, maupun sosialnya.

#### 5. Penilaian Formatif

Penilaian formatif dapat dilakukan dengan mengembangkan cara-cara untuk menilai hasil pembelajaran peserta didik, kemudian menggunakan hasil penilaian tersebut untuk menganalisis kelemahan atau kekurangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi guru dalam memberikan kemudahan kepada peserta didik.

Evaluasi proses dimaksudkan untuk menilai kualitas pembelajaran dan pembentukan kompetensi dasar pada peserta didik termasuk bagaimana tujuan belajar direalisasikan. Kualitas

Pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi yang berisi proses pembelajaran dimulai dengan fase persiapan untuk mengembangkan kompetensi dasar, indikator hasil belajar dan materi standar, untuk membuat persiapan mengajar yang efektif harus berdasarkan pengetahuan terhadap tujuan umum sekolah, tujuan mata pelajaran, kemampuan, sikap, kebutuhan dan minat peserta didik, isi kurikulum dan unit-unit pembelajaran yang disediakan dalam bentuk mata pelajaran, serta teknik-teknik pembelajaran jangka pendek. Dalam pelaksanaan dilakukan dengan cara menyiapkan satuan dan silabus pembelajaran.

Kualitas pembelajaran atau pembentukan kompetensi dapat dilihat dari segi proses dan dari segi hasil. Pembelajaran atau pembentukan kompetensi dikatakan berhasil dan berkualitas apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar (75%) peserta didik terlibat secara aktif baik fisik, mental maupun sosial dalam rangka proses pembelajaran. Sedangkan dari segi hasil proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan perilaku positif pada diri peserta didik seluruhnya atau sebagian besar (75 %).

### KESIMPULAN

Gaya pembelajaran inklusi adalah suatu gaya pembelajaran yang digunakan oleh guru, dengan cara menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda secara berurutan, yang bertujuan agar siswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, juga siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana untuk memulai belajar suatu gerakan. Serta diberi kebebasan dan keleluasaan pula untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan, dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan. Gaya mengajar inklusi dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing. Namun demikian, tidak ada gaya mengajar yang baku dalam proses pembelajaran dan tidak ada yang paling baik karena setiap gaya mengajar mempunyai karakteristik dan tujuan yang berbeda antara satu gaya mengajar dengan gaya mengajar yang lain. Gaya mengajar sekali waktu ditekankan pada guru sebagai pusat pembelajaran, dan sekali waktu berpusat pada peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2001). *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY Yogyakarta
- Arma Abdoellah dan Agusmahadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SMA: Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Mulyasa. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- (2004). *Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas

# MAKALAH SEMINAR NASIONAL

oleh :  
**Danang Wicaksono**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Kebutuhan konsumen merupakan latar belakang perilaku konsumen. Kebutuhan konsumen akan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya budaya, sosial, psikologi dan pribadi. Konsumen akan mencari informasi untuk mempertimbangkan dalam menentukan pilihan kebutuhannya. Informasi yang didapat akan digunakan sebagai penentuan kebutuhan dan evaluasi alternatif-alternatif dari kebutuhan yang diperlukan konsumen. Proses penentuan kebutuhan dan evaluasi alternatif ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu pengaruh internal, pengaruh eksternal dan pengaruh situasi. Setelah dikonfersikan dengan ketiga pengaruh tersebut maka keputusan penentuan kebutuhan dapat dilakukan. Keputusan penentuan kebutuhan inilah yang akan menimbulkan perilaku konsumen.

**Kata kunci:** kebutuhan konsumen, perilaku konsumen

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Perkembangan jaman saat ini telah memasuki pada masa serba menggunakan teknologi tinggi. Perkembangan jaman ini akan membuat kemudahan dalam banyak hal dan bidang. Salah satu dampak dari kemajuan jaman ini adalah berkembangnya teknologi, dan salah satu pendukung berkembangnya teknologi ini adalah oleh perkembangan ilmu pengetahuan. Perkembangan ilmu pengetahuan akan selaras dengan perkembangan teknologi.

Salah satu perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi akan berdampak pada perkembangan olahraga. Banyak hal positif yang akan diperoleh dengan melakukan aktifitas olahraga. Perlu diketahui bahwa dampak positif yang di peroleh dari aktifitas melakukan olahraga tidak akan dapat digantikan dengan teknologi yang secanggih apapun tanpa melibatkan aktifitas jasmani.

Kemajuan dunia menuntut orang untuk terus bekerja secara keras untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Kebahagiaan dalam hidup tidak dapat diukur hanya melalui materi saja, akan tetapi penilaian suatu kebahagiaan adalah sesuatu yang komplek yang melibatkan jasmani dan rohani. Dua komponen yaitu jasmani dan rohani dapat ditingkatkan dengan suatu aktifitas. Aktifitas yang dimaksud adalah adalah suatu aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dan metodis yang selanjutnya disebut olahraga.

Olahraga merupakan kepunyaan semua lapisan masyarakat. Masyarakat dari kalangan atas, menengah dan bawah sangat memerlukan dan membutuhkan olahraga. Seperti yang di sebutkan di atas, dengan berolahraga akan memperoleh nilai positif yang melekat pada jasmani dan rohani. Peningkatan kebutuhan hidup ini pula yang menyebabkan peningkatan kebutuhan masyarakat akan olahraga.

Melihat permasalahan ini maka banyak para pengelola bisnis jasa merespon hal tersebut. Respon yang dilakukan salah satunya adalah menjawab permasalahan yang ada di masyarakat, yaitu dengan cara memenuhi tuntutan masyarakat sebagai konsumennya. Respon yang dilakukan para pengelola bisnis jasa ini salah satunya menyediakan jasa dalam bidang olahraga yang dikendaki masyarakat sebagai konsumennya.

Bentuk dari pemenuhan dari kebutuhan masyarakat sebagai konsumen olahraga tersebut diantaranya dengan adanya klub-klub olahraga, *sport-sport center*, *hash*, banyak *event* organiser yang mengadakan kegiatan-kegiatan olahraga seperti jalan sehat, bersepeda santai, senam-senam masal dan lain sebagainya yang melibatkan aktifitas jasmani. Dapat pula dilihat pada hotel-hotel banyak menyediakan sarana dan fasilitas untuk berolahraga.

Semua bentuk pemenuhan kebutuhan ini menggambarkan bahwa masyarakat masih menganggap berolahraga masih diperlukan sebagai salah satu sarana pemenuhan kebutuhan untuk jasmani dan rohani.

Olahraga memang merupakan suatu kebutuhan dari seseorang, akan tetapi orang tersebut dapat pula meninggalkan olahraga itu sendiri. Hal ini disebabkan karena oleh banyak hal, di antaranya dari segi budaya, sosial, pribadi dan psikologi (Kotler dan Armstrong, 2001: 197). Keempat faktor tersebut sangat mempengaruhi perilaku konsumen olahraga, selain itu perilaku konsumen juga dipengaruhi oleh penyedia layanan jasa olahraga tersebut.

Para penyedia jasa harus bisa membaca kebutuhan konsumen, apabila kebutuhan konsumen dapat dipenuhi oleh penyedia jasa maka konsumen akan terus menggunakan jasa yang ditawarkan. Untuk itu di dalam makalah ini akan dibahas mengenai perilaku konsumen olahraga.

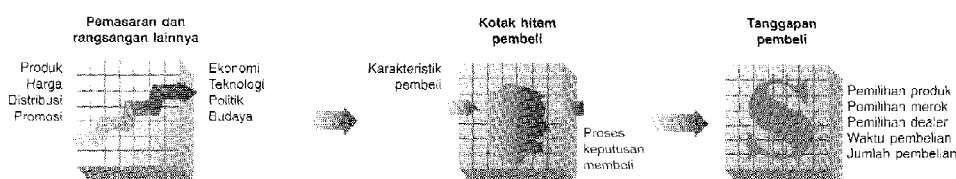
## PEMBAHASAN

### A. Model Perilaku Konsumen

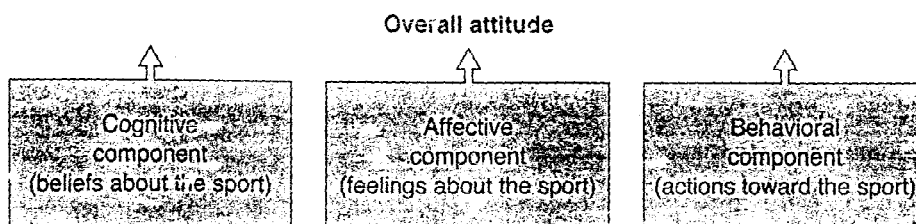
Konsumen olahraga merupakan raja dari pengguna jasa yang ditawarkan oleh para penyedia jasa olahraga. Penyedia jasa olahraga harus bisa melayani kebutuhan atau kemauan dari para pengguna jasa olahraga tersebut, agar usaha yang dijalankan dapat terus berjalan. Jalannya usaha pelayanan jasa yang dikelola sangat bergantung sekali kepada eksistensi para pengguna jasa olahraga tersebut. Kedua pihak tersebut harus dapat saling memenuhi dan terpenuhi kebutuhannya, agar bisnis jasa olahraga yang dijalankan tetap berjalan sebagai mana mestinya.

Konsumen olahraga dalam menentukan keputusannya di dalam menggunakan jasa yang ditawarkan melalui beberapa tahapan. Tahapan yang dilalui di antaranya pertama-tama konsumen olahraga melihat rangsang yang diberikan. Rangsang yang diberikan oleh para penyedia jasa olahraga seperti dalam bentuk produk, harga, distribusi, dan promosi. Rangsang lain yang dapat mempengaruhi perilaku konsumen mencakup peristiwa besar dalam lingkungan pembeli, seperti ekonomi, teknologi, politik, dan budaya (Kotler dan Armstrong, 2001: 196).

Rangsangan yang diterima oleh konsumen olahraga akan mempengaruhi tanggapan-tanggapan di dalam kotak hitam konsumen, yang memiliki dua bagian. Bagian pertama yaitu karakteristik pembeli yang mempengaruhi bagaimana bersikap dan bereaksi terhadap rangsangan. Bagian kedua yaitu proses keputusan pembeli itu sendiri mempengaruhi perilaku pembeli. Selanjutnya model perilaku pembeli oleh Kotler dan Armstrong (2001: 196) digambarkan sebagai berikut.

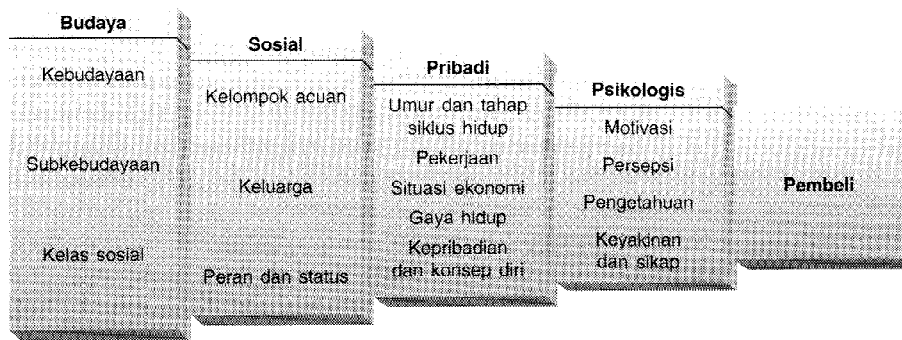


Senada dengan Kotler dan Armstrong maka Janet B; Quarterman dan Tibault (2007: 230) menggambarkan model dari formasi sikap dari konsumen olahraga adalah sebagai berikut.



## B. Karakteristik yang Mempengaruhi Perilaku Konsumen

Banyak faktor yang mempengaruhi dari perilaku konsumen olahraga, baik dari dalam maupun dari luar penyedia layanan jasa tersebut. Menurut Kotler dan Armstrong (2001: 196-197) perilaku konsumen secara kuat dipengaruhi oleh karakteristik budaya, sosial, pribadi, dan psikologis, seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut.



### 1. Faktor-Faktor Budaya

Perilaku konsumen olahraga dalam menentukan tanggapan atas jasa yang ditawarkan sangat besar dipengaruhi oleh faktor budaya. Faktor budaya yang harus dipahami oleh para penyedia layanan jasa olahraga diantaranya adalah peranan dari budaya, subbudaya dan kelas sosial pembeli.

#### a. Budaya

Faktor budaya ini sangat menentukan sekali perilaku konsumen di dalam menanggapi produk jasa yang ditawarkan. Penyedia layanan jasa olahraga harus memperhatikan dan mempertimbangkan faktor budaya disekitar konsumen, agar produk jasa yang ditawarkan dapat laku. Perlu dilakukan suatu survei untuk mengetahui budaya yang ada di sekitar lapangan jasa yang akan dipasarkan. Hal ini sangat perlu dilakukan agar produk jasa yang ditawarkan mendapat respon dari konsumen.

#### b. Subkebudayaan

Setiap kebudayaan pasti memiliki atau mengandung subkebudayaan yang lebih kecil. Subkebudayaan yang dimaksud meliputi kewarganegaraan, agama, kelompok ras, dan daerah geografis (Kotler dan Armstrong, 2001: 198). Para penyedia layanan jasa olahraga harus memperhatikan subkebudayaan ini dalam menyediakan layanan jasannya. Ini disebabkan karena banyak subkebudayaan ini yang membentuk segmen pasar yang penting. Penyedia layanan jasa apabila peka dengan salah satu permasalahan subkebudayaan ini, maka akan dapat mengoptimalkan pelayanan jasa yang ditawarkan.

#### c. Kelas sosial

Kelas sosial sering pula disamaartikan dengan tingkatan sosial seseorang di dalam kehidupan masyarakat. Kelas sosial adalah bagian-bagian masyarakat yang relatif permanen dan tersusun rapi yang anggota-anggotanya mempunyai nilai-nilai, kepentingan, dan perilaku yang sama. Sebagai contoh di Amerika, berdasarkan penelitian sosial yang dilakukan mengidentifikasi tujuh kelas sosial di Amerika (Kotler dan Armstrong, 2001: 202). Tujuh kelas sosial tersebut yaitu: (1) Kelas atas. (2) Kelas atas rendah. (3) Kelas menengah atas. (4) Kelas menengah. (5) Kelas pekerja. (6) Kelas agak bawah. (7) Kelas bawah.

Para penyedia layanan jasa olahraga harus membidik secara jelas tentang pangsa pasar yang akan ditujunya. Kurang tepatnya pemilihan pangsa pasar yang dibidik maka akan menyebabkan layanan jasa yang ditawarkannya tidak akan laku oleh konsumen.

## 2. Faktor-Faktor Sosial

Perilaku konsumen di dalam menanggapi rangsangan yang ada dalam hal layanan jasa yang ditawarkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial. Faktor-faktor sosial yang dimaksud seperti kelompok kecil, keluarga, serta aturan dan status sosial konsumen.

### a. Kelompok

Perilaku konsumen olahraga dalam menentukan pilihannya terkadang banyak dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kelompoknya. Anggota kelompok terkadang bisa memberikan ajakan yang mengakibatkan konsumen tersebut mengikuti kehendak dari anggota kelompok yang lain.

Menurut Kotler dan Armstrong (2001: 203) ada tiga bentuk dari kelompok yaitu kelompok primer, kelompok sekunder, dan kelompok acuan. Kelompok primer, yang memiliki interaksi reguler tetapi informal seperti keluarga, teman-teman, tetangga, dan rekan sekerja. Kelompok sekunder yang lebih formal dan memiliki lebih sedikit interaksi reguler di antaranya adalah organisasi-organisasi seperti kelompok keagamaan, asosiasi profesional, dan serikat buruh.

### b. Keluarga

Konsumen sebagai pengguna jasa olahraga tidak akan lepas dari kehidupan sosial di dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang paling memberikan kontribusi besar terhadap tanggapan yang diberikan konsumen terhadap jasa olahraga yang ditawarkan. Hal ini disebabkan karena lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang setiap waktu dan setiap hari mempengaruhi kehidupan seseorang. Menurut Harper W. Boyd, Jr, Orville C. Walker, Jr, & Jean-Claude Larreche (2000: 144) keluarga bertindak sebagai agen sosialisasi utama, membantu anggota-anggotanya mendapatkan keahlian, pengetahuan, dan sikap untuk bertindak sebagai konsumen di pasar.

Pengaruh yang diberikan keluarga terhadap anggota keluarganya sebagai contohnya adalah peran orang tua akan sangat mempengaruhi daya tarik anaknya terhadap jasa olahraga yang ditawarkan. Orang tua biasanya akan memberikan segala masukan kepada anak-anaknya dalam menggunakan jasa olahraga yang ditawarkan. Kontrol orang tua terhadap anaknya selalu dilakukan untuk mencapai sesuatu yang maksimal untuk anak-anaknya. Anak-anak juga sangat mungkin yang mempengaruhi putusan penggunaan jasa olahraga yang ditawarkan. Semua anggota keluarga memiliki hak yang tidak tertutup dalam menentukan penggunaan suatu jasa olahraga yang ditawarkan.

### c. Peran dan status

Seseorang merupakan anggota berbagai kelompok keluarga, klub, organisasi. Posisi seseorang dalam setiap kelompok dapat ditetapkan baik lewat perannya maupun statusnya dalam organisasi tersebut. Setiap peran membawa status yang mencerminkan penghargaan yang diberikan oleh masyarakat (Kotler dan Armstrong, 2001: 206).

## 3. Faktor-Faktor Pribadi

### a. Umur dan tahap siklus hidup

Perilaku konsumen di dalam menentukan pilihan jasa olahraga yang ditawarkan salah satunya sangat dipengaruhi oleh umur. Perbedaan umur pasti akan memberikan warna yang berbeda di dalam menentukan jasa olahraga yang akan digunakan. Seseorang yang telah dewasa tidak akan memilih bentuk jasa pelayanan olahraga yang ditujukan untuk kelompok anak-anak begitu pula sebaliknya, walaupun ini tidak menjadi satu aturan yang mati. Hal ini disebabkan bahwa olahraga adalah untuk siapa saja tidak mengenal usia dan status sosial.

### b. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang mempengaruhi konsumen di dalam menentukan produk jasa yang akan digunakan. Produk jasa olahraga yang akan dipilih pastinya akan disesuaikan dengan tuntutan dari pekerjaan seseorang. Sebagai contoh apabila pekerjaan seseorang adalah sebagai pekerja kantor



yang hanya selalu duduk dan mengoperasikan komputer, maka kebugaran fisiknya harus diimbangi dengan latihan-latihan kebugaran. Latihan kebugaran yang dapat dipilih banyak tersedia, dari latihan kebugaran di *fitness center*, kelompok-kelompok senam kebugaran, kelompok-kelompok bersepeda dan lainnya. Latihan kebugaran yang dilakukan akan membantu meningkatkan produktifitasnya di dalam bekerja.

c. Situasi ekonomi

Pemilihan pelayanan jasa olahraga yang ditawarkan sangat dipengaruhi oleh situasi ekonomi dari konsumen. Konsumen di dalam memilih produk layanan jasa yang digunakan akan disesuaikan dengan tingkatan ekonominya. Konsumen yang memiliki situasi ekonomi tinggi ditunjukkan dengan tingkat pendapatan yang tinggi, kekayaan dan sebagainya. Dengan tingginya situasi ekonomi ini maka tidak akan menemui kesulitan di dalam memilih layanan jasa olahraga yang akan digunakan. Sebaliknya bagi konsumen yang memiliki situasi ekonomi rendah akan berpikir ulang untuk menentukan pilihan layanan jasa olahraga yang akan digunakan.

d. Gaya hidup

Gaya hidup seseorang sangat bermacam-macam, walaupun seseorang tersebut berasal dari kelas sosial dan pekerjaan yang sama. Gaya hidup adalah pola kehidupan seseorang, untuk memahami gaya hidup ini dapat ditinjau dari dimensi-dimensi utama konsumen. Dimensi tersebut yaitu *activities* (pekerjaan, hobi, olahraga, belanja, kegiatan sosial), *interest* (makanan, mode, keluarga, rekreasi), *opinions* (mengenai diri mereka sendiri, masalah-masalah sosial, bisnis, produk). Gaya hidup mencakup sesuatu yang lebih dari sekedar kelas sosial atau kepribadian seseorang. Gaya hidup menampilkan pola perilaku seseorang dan interaksinya di dunia (Kotler dan Armstrong, 2001: 208).

e. Kepribadian dan konsep diri

Kepribadian setiap orang sebagai konsumen jasa olahraga sangat beranekaragam. Keanekaragaman kepribadian seseorang ini akan mempengaruhi perilaku konsumen di dalam menentukan produk jasa olahraga yang akan digunakan. Kepribadian adalah beberapa karakteristik yang melekat pada seseorang (sifat psikologis) yang membuat keunikan pada dirinya (Weinberg, 2003: 28). Sedangkan menurut Kotler dan Armstrong (2001: 211) kepribadian adalah karakteristik psikologis yang unik, yang menghasilkan tanggapan relatif konsisten dan menetap terhadap lingkungan seseorang.

Kepribadian biasanya diuraikan berdasarkan sifat-sifat seseorang seperti kepercayaan diri, dominasi, kemampuan bersosialisasi, otonomi, mempertahankan diri, kemampuan beradaptasi, dan agresifitas. Kepribadian dapat berguna untuk menganalisis perilaku konsumen atas suatu pilihan produk jasa dan pilihan merek. Dasar pemikiran konsep diri adalah bahwa apa yang dimiliki seseorang memberikan kontribusi dan mencerminkan identitasnya (Kotler dan Armstrong, 2001: 211).

#### 4. Faktor-Faktor Psikologis

a. Motivasi

Motivasi adalah sebuah energi penggerak untuk melakukan sesuatu. Perilaku konsumen olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya energi penggerak ini. Energi penggerak atau motivasi ini bisa berasal dari dalam diri konsumen (motivasi internal) dan berasal dari luar (motivasi eksternal).

Pada hakikatnya setiap tingkahlaku manusia bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya. Tugas penyedia layanan jasa adalah menyediakan kebutuhan konsumen. Menurut Abraham Maslow (dikutip dari Sukadiyanto, 2008: 4) serentetan kebutuhan manusia didasarkan atas prinsip bahwa: (1) Pada dasarnya kebutuhan manusia selalu berjenjang dan meningkat. (2) Setelah salah satu kebutuhannya terpenuhi, maka segera kebutuhan yang lain akan muncul. (3) Setelah terpenuhi, kebutuhan tersebut tidak berpengaruh dominan, maka kebutuhan lain yang muncul dan mendominasi.

Demikian seterusnya siklus tentang pemenuhan kebutuhan yang bersifat progresif. Abraham Maslow

membagi kebutuhan manusia menjadi 5 tingkatan, yaitu: (1) Kebutuhan mempertahankan hidup (*psychological needs*), yaitu: kebutuhan primer, seperti: kebutuhan biologis, makan, minum, dan istirahat. (2) Kebutuhan rasa aman (*safety needs*), yaitu: kebutuhan keamanan, kelangsungan hidup, perlindungan, ketertiban, keteraturan, dan terbebas dari rasa ketakutan. (3) Kebutuhan sosial (*social needs*), yaitu: perasaan untuk dapat diterima oleh orang lain atau kebutuhan untuk mencintai dan dicintai orang lain (*sense of belonging*), kebutuhan mencapai sesuatu (*sense of achievement*), dan kebutuhan berpartisipasi (*sense of participation*). (4) Kebutuhan akan harga diri (*self esteem needs*), yaitu: kebutuhan akan prestise, prestasi, dan dihormati. (5) Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization*), yaitu: kebutuhan untuk mengembangkan diri, dan diakui oleh orang lain.

b. Persepsi

Menurut Kotler dan Armstrong (2001: 214) persepsi adalah proses di mana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk gambaran yang berarti mengenai dunia. Setiap orang akan mempunyai persepsi yang berbeda terhadap satu rangsang yang sama. Persepsi konsumen olahraga dalam menginterpretasikan rangsangan yang ada yang berasal dari penawaran rangsangan produk jasa yang ditawarkanpun akan berbeda-beda. Perbedaan persepsi ini sangat dipengaruhi oleh tiga hal proses penerimaan indera yaitu perhatian selektif, distorsi selektif, dan retensi selektif.

c. Pembelajaran

Konsumen olahraga di dalam menentukan keputusan penggunaan layanan jasa olahraga, ini sudah dapat disebut merupakan suatu proses pembelajaran. Karena ketika seseorang melakukan tindakan mereka adalah melakukan proses belajar. Proses belajar berlangsung melalui *drive* (dorongan), *stimuli* (rangsangan), *cues* (petunjuk), *responses* (tanggapan), dan *reinforcement* (penguatan), yang saling mempengaruhi (Kotler dan Armstrong, 2001: 216).

d. Keyakinan dan sikap

Konsumen olahraga setelah melalui tahap proses pembelajaran dalam menentukan produk jasa yang digunakan maka akan memiliki keyakinan dan sikap. Keyakinan dan sikap yang ditunjukkan terhadap jasa layanan yang digunakan. Keyakinan dan sikap konsumen olahraga ini pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku konsumen olahraga.

### C. Tipe-Tipe Perilaku Keputusan Pembelian Konsumen Olahraga

Proses pengambilan keputusan yang digunakan konsumen ketika melakukan pembelian barang atau jasa olahraga sangat bervariasi. Menurut Harper W. Boyd, Jr, Orville C. Walker, Jr, & Jean-Claude Larreche (2000: 121) proses pengambilan keputusan dapat dikelompokkan menjadi empat kategori menurut: (1) Apakah konsumen memiliki tingkat keterlibatan produk yang tinggi. (2) apakah konsumen memiliki tingkat keterlibatan produk rendah. (3) Apakah konsumen terlibat dalam pencarian informasi dan evaluasi merek-merek alternatif secara mendalam. (4) Apakah konsumen melakukan pengambilan keputusan secara rutin.

Lebih lanjut pengambilan keputusan tersebut di atas dapat dilihat pada gambar berikut (Hamidah, 2004: 11).

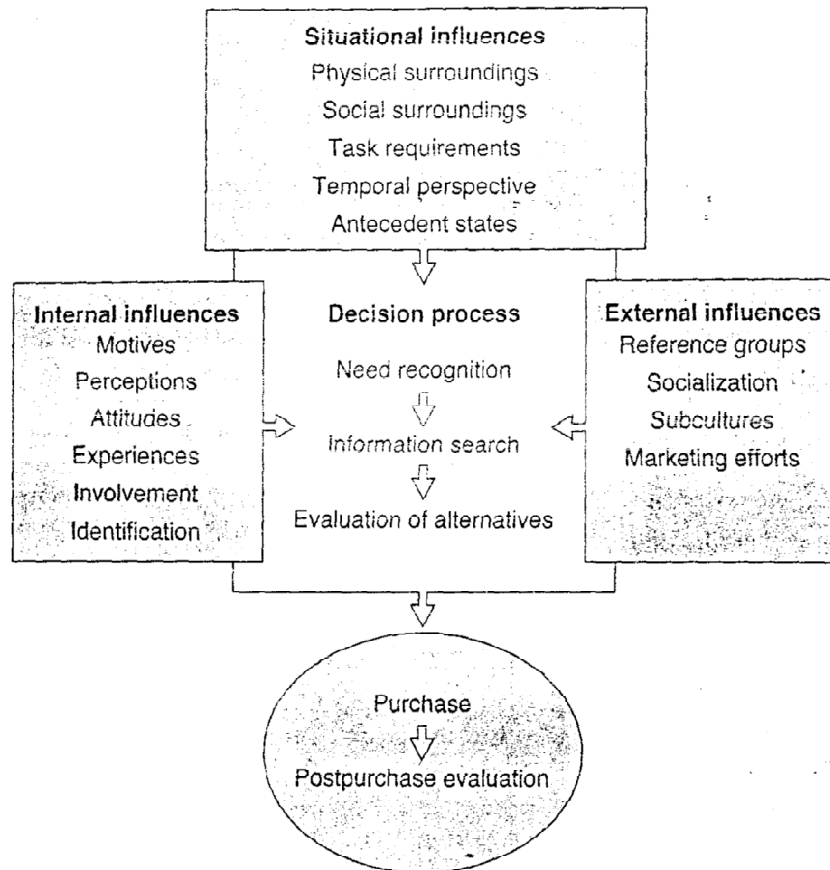
Keterlibatan Tinggi	Keterlibatan Rendah
<b>Proses keputusan :</b> Keputusan kompleks <b>Pengaruh hirearkhi</b> Kepercayaan Evaluasi Perilaku <b>Teori :</b> <i>Passive learning</i>	<b>Proses keputusan :</b> Keputusan terbatas <b>Pengaruh Hirearkhi :</b> Kepercayaan Perilaku Evaluasi <b>Teori :</b> <i>Active learning</i>
<b>Proses keputusan</b> Kesetiaan merek <b>Pengaruh hirearkhi</b> Kepercayaan Evaluasi Perilaku <b>Teori :</b> <i>Instrumental conditioning</i>	<b>Proses keputusan</b> Kesetiaan merek <b>Pengaruh hirearkhi</b> Kepercayaan Perilaku Evaluasi <b>Teori :</b> <i>Classical conditioning</i>

#### D. Proses Pengambilan Keputusan Konsumen Di Dalam Olahraga

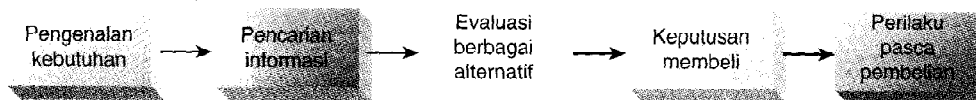
Proses pengambilan keputusan konsumen di dalam dunia olahraga dipengaruhi oleh beberapa hal. Hal yang berpengaruh tersebut berasal dari tiga hal, yaitu pengaruh situasi, pengaruh *internal* dari konsumen, dan pengaruh *eksternal* dari konsumen olahraga.

Pengaruh situasi yang dapat mempengaruhi pembuatan keputusan konsumen olahraga adalah lingkungan fisik, lingkungan sosial, kebutuhan tugas, perspektif sementara, status yang terdahulu. Hal *internal* yang dapat mempengaruhi pembuatan keputusan konsumen olahraga diantaranya *motives* atau alasan, persepsi, perhatian, pengalaman, keterlibatan, identifikasi. Hal eksternal yang mempengaruhi pembuatan keputusan konsumen olahraga di antaranya kelompok acuan, sosialisasi, subkebudayaan, usaha-usaha pemasaran.

Ketiga hal tersebut akan mempengaruhi konsumen di dalam proses pengambilan keputusan. Selanjutnya proses pengambilan keputusan yang berdasarkan ketiga hal tersebut akan dilanjutkan dengan sebuah pencarian informasi. Pencarian informasi akan dipertimbangkan dengan evaluasi dari alternatif-alternatif yang ada. Setelah semua proses itu terlampaui maka selanjutnya konsumen olahraga akan dapat melakukan pembelian atau *purchase*, selanjutnya pembelian akan diikuti dengan sebuah evaluasi. Untuk lebih jelasnya model pembuatan keputusan dapat digambarkan sebagai berikut (Janet B. Parks, Jerome Quraterman, & Lucie Thibault, 2007: 238).



Sedangkan menurut Kotler dan Armstrong (2001: 222) proses dari keputusan membeli suatu produk digambarkan sebagai berikut.



Langkah pertama yang ditempuh konsumen olahraga di dalam membuat keputusan untuk membeli atau menggunakan produk adalah pengenalan akan produk atau kebutuhan yang akan dipenuhinya. Kebutuhan yang akan dipenuhi oleh konsumen dipertimbangkan terlebih dahulu. Langkah untuk mempertimbangkan ditempuh dengan jalan mencari informasi yang berhubungan dengan kebutuhan yang akan dipenuhinya. Informasi yang diperoleh diproses dan menghasilkan berbagai alternatif pilihan. Beberapa alternatif pilihan tersebut dievaluasi dan dipertimbangkan sehingga menghasilkan suatu keputusan untuk membeli atau menggunakan produk olahraga tersebut. Jawaban telah ditemukan dan langkah paling akhir adalah melihat perilaku konsumen pasca pembelian atau penggunaan produk olahraga tersebut.

## KESIMPULAN

Perilaku konsumen olahraga merupakan suatu bentuk tanggapan yang diberikan oleh konsumen olahraga setelah menerima rangsang dalam bentuk layanan jasa maupun barang olahraga. Perilaku konsumen olahraga adalah empat susunan utama karakteristik pembelian yang terdiri dari budaya, sosial, personal atau pribadi, dan psikologis.

Proses pengambilan keputusan yang dilakukan setiap individu sebagai konsumen sangat bervariasi, antara satu orang dengan orang yang lain akan berbeda. Proses pengambilan keputusan yang digunakan dapat dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu: (1) Keputusan pembelian dengan keputusan tinggi. (2) Keputusan

pembelian dengan keputusan rendah. (3) Keputusan pembelian dengan keterlibatan tinggi. (4) Keputusan dengan keterlibatan rendah.

Proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh konsumen olahraga dipengaruhi oleh beberapa hal. Faktor yang mempengaruhi tersebut yaitu pengaruh situasi, pengaruh internal dari konsumen, dan pengaruh eksternal dari konsumen olahraga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harper W. Boyd, Jr, Orville C. Walker, Jr, & Jean-Claude Larreche. (2000). *Manajemen Pemasaran* (Terjemahan Imam Nurmawan) Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).
- Janet B. Parks, Jerome Quraterman, & Lucie Thibault. (2007). *Contemporary Sport Management* (Edisi ke 3). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Philip Kotler & Gary Armstrong. (2001). *Prinsip-Prinsip Pemasaran* (Terjemahan Damos Sihombing) Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1999).
- Sukadiyanto (2008). *Psikologi Olahraga*. Makalah disajikan dalam perkuliahan mahasiswa Pasca Sarjana di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Weinberg, Robert S.; Gould, Daniel. (2003). *Foundation of Sport Exercise Psychology*, third edition. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Hamidah. (2004). *Perilaku Konsumen dan Tindakan Pemasaran*. Universitas Sumatera Utara: Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen.

# MEMBANGUN KEPERIBADIAN ANAK USIA DINI MELALUI TAEKWONDO

oleh:  
**Devi Tirtawirya**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRAK

Anak merupakan simbol kesucian yang harus dipertahankan, untuk itu pembentukan perlu diberikan sejak masa kanak-kanak. Pembentukan baik karakter maupun fisik harus disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Taekwondo merupakan beladiri yang terlihat keras dan berbahaya. Tetapi dibalik itu semua banyak pelajaran berharga yang akan didapatkan jika mengikuti dengan seksama. Karena taekwondo mengajarkan; latihan fisik, Pengendalian Diri, Fokus, Respek, Percaya diri, Pengembangan Spiritual, Kejujuran, Keberanian, Kontribusi, Positive Outlook, Responsibility dan Kegigihan/Keteguhan. Menjauhkan anak dari sikap brutal dan suka berbuat tidak baik, meskipun sebenarnya kenakalan itu merupakan cara mereka mencari jati diri. Untuk itu taekwondo merupakan olahraga beladiri yang baik untuk dijadikan alternatif pilihan dalam pembentukan karakter anak usia dini.

## PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan simbol kesucian, artinya bahwa seorang anak kecil atau usia dini bisa dikatakan masih bersih baik secara psikis maupun secara fisik. Pada permasalahan ini akan kita bahas kedua-duanya baik fisik maupun psikis, bersih yang dimaksud adalah bahwa anak kecil masih polos, artinya masih mudah untuk dibentuk. Karena sifat anak usia dini mudah dibentuk, maka justru harus berhati-hati jangan sampai salah dalam melangkah. Sekali saja membuat kesalahan dalam menanamkan baik secara kepribadian maupun memberikan dasar dalam latihan, maka akan terjadi kesalahan yang susah untuk diperbaiki dikemudian hari.



Masa kanak-kanak merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan dan massa otot secara terus menerus. Laju pertumbuhan pada masa kanak-kanak memang tidak secepat pada periode awal atau masa bayi, dan berangsur-angsur akan melambat seiring masuknya anak ke usia remaja. Masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu:

- periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain-taman kanak-kanak),
- periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1–4 sekolah dasar), dan
- periode usia 9 sampai 12 tahun yang disebut dengan periode akhir masa kanak-kanak (usia kelas 4–6 sekolah dasar).

Pola gerak dasar (lari, jalan lompat) akan dapat dilakukan dengan baik di pertengahan masa kanak-kanak, tetapi kemampuan koordinasinya masih kurang dan ini berimplikasi terhadap kemampuan anak-anak untuk belajar keterampilan yang kompleks. Sementara itu tahun-tahun masa adolesen adalah waktunya pertumbuhan yang sangat cepat. Anak perempuan memasuki masa percepatan pertumbuhan lebih dahulu dibanding anak laki-laki, dan juga berhenti lebih cepat. Pertambahan tinggi badan lebih dahulu dialami sebelum pertambahan berat dan kekuatan.

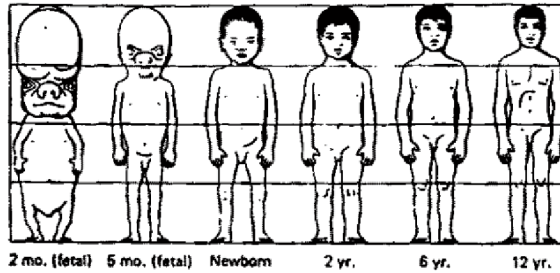


Figure 6.3  
Changes in body form and proportion before and after birth.

(Sumber: David L. Gallahue & John C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw Hill. 2004:113)

Gambar 1 Perubahan Bentuk dan Proporsi Tubuh

Gambar 1 di atas merupakan ilustrasi perubahan bentuk dan proporsi tubuh sampai dengan usia 12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani merujuk pada pengertian adanya perubahan besaran/jumlah/volume dan fungsi pada unsur sistem saraf, kerangka, dan otot. Berikut ini penjelasan secara garis besar, mengenai perubahan-perubahan tersebut.

### Olahraga Untuk Anak-Anak

Olahraga usia dini adalah suatu bagian penting dalam masyarakat karena keberadaan anak-anak sekarang akan menentukan prestasi atlet masa depan. Referensi mencatat banyak anak yang tidak melakukan olahraga setelah 10 tahun mereka menjadi kurang tahan terhadap aktifitas fisik setelah dewasa. Banyak anak-anak yang menyatakan bahwa mereka tidak berolahraga (bosan) dikarenakan kegiatannya tidak menyenangkan. Mereka tidak menikmati olahraga karena tekanan dari pelatih dan orang tua bahkan kadang-kadang aktivitas olahraga dirasa menyakitkan.



Tekanan dari orang dewasa ini sering mempunyai hal negatif yang mempengaruhi anak sehingga tidak mau berolahraga. Kenyataan yang demikian ini yang akan membuat generasi muda jadi loyo, kurang bersemangat, sakit-sakitan, hal ini karena tingkat kebugaran mereka berada di bawah kategori cukup. Ini merupakan pekerjaan rumah dari pemerintah dan masyarakat terutama insan olahraga. Sebagai insan olahraga yang cendekia, mandiri dan bernurani, kita harus bisa membuat masyarakat terutama anak-anak usia dini menyukai olahraga. Olahraga dalam hal ini adalah jenis aktivitas gerak yang menyenangkan, tanpa tekanan dan menimbulkan efek sehat dan bugar bagi para pelakunya

### Modifikasi Olahraga

Modifikasi olahraga diarahkan supaya anak-anak berhasrat terlibat dalam aktivitas olahraga yang lama (10 tahun).



Modifikasi meliputi perubahan kepada ukuran peralatan, area bermain, tujuan, waktu permainan dan aturan lain yang berhubungan dengan ukuran serta pertukaran regu. Modifikasi tersebut menyesuaikan kemampuan anak-anak, antara lain; area permainan lebih kecil, tinggi ring basket lebih rendah atau gawang lebih kecil, regu yang lebih sedikit dan pergantian diijinkan lebih banyak.

Modifikasi Olahraga berjalan dengan baik jika anak-anak banyak yang menerima dan dapat menikmatinya. Namun demikian bahwa modifikasi juga tidak bisa melupakan aturan-aturan yang diperbolehkan untuk anak usia dini. Jangan sampai modifikasi justru

menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu modifikasi juga harus memperhatikan kaidah-kaidah pembelajaran multilateral, jangan sampai hanya karena latihan multilateral itu berada di salah satu klub cabang olahraga, lalu lupa tentang prinsip multilateral.



### Taekwondo Usia Dini

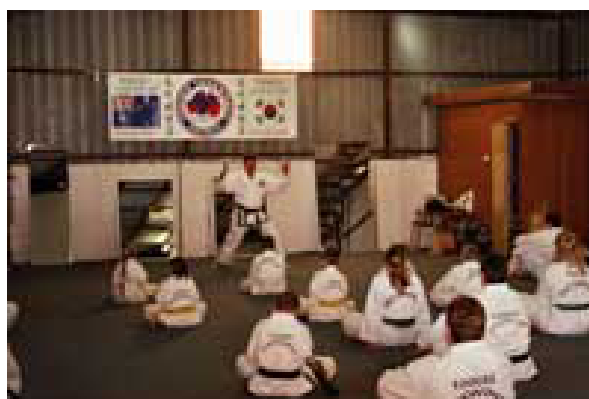
Taekwondo usia dini merupakan jenis cabang olahraga beladiri yang diajarkan pada anak usia. Olahraga usia dini ini harus memperhatikan kaidah-kaidah tentang pembelajaran multilateral. Walaupun dalam pelatihan taekwondo harus tetap memberikan dasar teknik dari taekwondo, tetapi yang perlu diperhatikan adalah sejauh mana latihan itu tetap memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kenyataannya bahwa anak-anak membutuhkan ruang untuk berkembang dan tumbuh menjadi manusia dewasa, bahagia, produktif, dan bagaimana

Taekwondo membantu orang tua mewujudkan keberhasilan anaknya. Untuk itu perlu adanya pembelajaran yang mendukung anak untuk mencapai tiga, menurut: <http://tkdtutor.com/02Taekwondo/Children.htm>, terdapat 11 materi latihan yang akan diajarkan untuk anak usia dini yang berlatih taekwondo, antara lain:

### Latihan Fisik

Anak-anak harus diajarkan jenis latihan gerak yang sesuai dengan usianya, gaya hidup sehat adalah akumulasi dari kebiasaan yang baik. Tiga komponen membentuk gaya hidup sehat: olahraga, gizi, kebersihan dan perawatan. Taekwondo membantu orang tua dengan komponen latihan dan dapat memberikan bantuan dengan dua komponen lainnya. Pelatih Taekwondo menyampaikan pada anak-anak bahwa makan yang sehat akan membuat mereka menjadi taekwondoin yang lebih baik dan pelatih mengharuskan anak menjaga kebersihan di tempat latihan.





## **Pengendalian Diri**

Anak-anak harus diajar untuk “mengelola sendiri” tindakan mereka sendiri. Jika orangtua tidak menetapkan batas-batas, atau jika mereka menetapkan batas dan tidak konsisten dalam menegakkannya, akan membuat sulit bagi anak-anak mereka untuk belajar pengendalian diri. Taekwondo memiliki aturan perilaku yang ketat. Jika anak ingin melanjutkan pelatihan dan bersaing dengan teman-teman mereka, maka harus belajar untuk mengendalikan tingkah laku atau harus sanggup membayar konsekuensinya.

## **Fokus**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk memperhatikan dan meminimalisir gangguan dari luar. Anak-anak meminimalisir gangguan dan berkonsentrasi pada gerakan sempurna baik saat berlatih maupun bertanding. Pertandingan memerlukan perhatian penuh dari seorang atlet atau mereka kehilangan kemenangan dalam pertandingan jika tidak bisa fokus.

## **Respek**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk menghormati setiap waktu pada semua orang, dan mereka mendapatkan rasa hormat dalam ukuran yang sama seperti saat mereka memberikan rasa hormat pada orang lain.

## **Percaya diri**

Taekwondo membantu anak-anak menjadi ahli tentu saja di bidang taekwondo, yang kemudian memberi mereka lebih percaya diri. Semua orang tahu bahwa jika anda bagus pada satu hal, anda menjadi percaya diri dalam hal itu, tetapi kepercayaan itu juga mempengaruhi dari kehidupan seorang anak. Artinya bahwa jika anak mempunyai kemampuan lebih dibandingkan dengan teman sebayanya, maka dia akan mempunyai kebanggaan dan percaya diri yang lebih, tetapi tentu saja pelatih mempunyai tantangan baru, bagaimana membuat anak tetap baik dan tidak sombong dengan kelebihannya.

## **Pengembangan Spiritual**

Ini adalah tugas bagi para orang tua, bukan untuk Taekwondo. Membantu anak Anda mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang nyata dengan Allah. Saat ini, banyak yang percaya bahwa mutlak-salah dan tidak ada. Jadi anak-anak mereka tidak tahu harga yang mereka bayar ketika mereka memilih untuk tidak taat. Dengan tidak absolut, akhirnya kita mengajarkan anak-anak kita tentang area “abu-abu” antara hitam dan putih di mana orang bebas untuk menentukan dan memilih rasa mereka sendiri benar dan salah. SimakBaca secara fonetikNamun, mereka harus diajarkan bahwa mereka tidak bebas memilih konsekuensi dari pilihan mereka. Kadang-kadang Taekwondo mengajarkan keagamaan atau dalam konten religius. Dalam keadaan ini, Taekwondo dapat membantu perkembangan kehidupan beragama anak.

## **Kejujuran**

Kejujuran adalah lebih dari sekedar menghindari kebohongan. Ini termasuk kepercayaan, dan mengejar kebenaran yang sesungguhnya. Kejujuran adalah tanda sehat harga diri, karena orang jujur mengambil tanggung jawab atas tindakan nya. Seorang anak yang merasa baik tentang dirinya tidak perlu melakukan penipuan. Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk bersikap jujur.

## **Keberanian**

Jika seorang anak selalu takut, dia merasa kurang mampu menghadapi lingkungannya. Anak sedang mengalami pertumbuhan, zona kenyamanan menyusut dan ia menarik diri dari kehidupan. Keberanian menentukan berapa banyak kebebasan pengalaman anak. Takut akan mengurus anak kembali dan mencegah anak dari mencoba hal-hal baru, mengejar peluang berarti, dan menjalani kehidupan selanjutnya. Taekwondo

membantu anak-anak menghadapi ketakutan mereka dan mengalahkannya. Ketika mereka mendapatkan lebih banyak keberanian, mereka tidak takut untuk mencoba hal-hal baru.

### **Kontribusi**

Anak-anak perlu diajarkan kebiasaan memberi sehingga mereka akan menjadi orang yang dermawan dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat. Atlet Taekwondo belajar untuk memberikan bantuan kepada siswa baru atau mereka dengan tantangan fisik atau mental dan mereka belajar menjadi pelayan dalam masyarakat. Mereka belajar bahwa membantu orang lain akan membuat diri kita menjadi lebih baik.

### **Positive Outlook**

Anak-anak perlu melihat hidup mereka secara positif, bukan negatif. instruktur Taekwondo jangan bilang siswa mereka melakukan teknik yang salah, mereka memuji mereka dan memberitahu mereka bagaimana memperbaiki teknik. Akibatnya, siswa memiliki pandangan positif tentang masa depan mereka dan merasa mampu melakukan sesuatu.

### **Responsibility**

Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri, untuk tugas yang diberikan, untuk anak-anak muda, dan bagi siswa yang lain dari kelas bawah. Ketika mereka belajar tanggung jawab, mereka diberi tanggung jawab lebih agar rasa tanggung jawab tidak hanya saat latihan taekwondo tetapi diaplikasikan di masyarakat.

### **Kegigihan/Keteguhan**

Kadang-kadang, hal-hal dalam hidup tidak datang dengan mudah. Beberapa anak memakan waktu lebih lama untuk mendapatkan peringkat di Taekwondo daripada yang dilakukannya untuk anak-anak lainnya. Taekwondo mengajarkan anak-anak untuk tidak menyerah dan bahwa mereka dapat berhasil jika mereka bertahan dan mau tetap berusaha.

### **KESIMPULAN**

Belajar taekwondo pada masa usia dini cukup baik untuk perkembangan anak, baik secara psikis maupun fisik. Hal ini dikarenakan dalam latihan taekwondo tidak hanya mengajarkan tentang latihan yang bersifat fisik saja, melainkan juga diberikan pelajaran budi pekerti yang meliputi: Pengendalian Diri, Fokus, Respek, Percaya diri, Pengembangan Spiritual, Kejujuran, Keberanian, Kontribusi, Positive Outlook, Responsibility dan Kegigihan/Keteguhan. Dengan materi latihan yang demikian ini maka anak-anak akan terhindar dari sikap yang brutal dan kurang bertanggung jawab. Oleh karena itu maka taekwondo merupakan olahraga beladiri yang cukup baik untuk membentuk kepribadian.

### **DAFTAR RUJUKAN**

David L. Gallahue & John C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw Hill. 2004:113)

<http://tkdtutor.com/02Taekwondo/Children.htm>

<http://www.destroyerkids.co.cc/2010/07/taekwondo-is-way-of-live.html>

# MENSTRUAL DISORDER PADA ATLET

oleh:  
**Eka Novita Indra**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRACT

Woman's nature is to have a complex reproductive function, namely pregnancy and childbirth. Unlike a man, every woman in normal circumstances would have the menstrual period, an athlete is no exception. In the era of modernization and emancipation, the more women who choose to become 'athlete' as a profession. However, behind the participation and achievement that can be achieved by female athletes there are consequences that can not be separated, either positive or negative. Viewed from the side of the anatomical-physiological, women certainly have a different structure from men. Female athletes who have started their intensive training from an early age, tend to have a body mass index and body fat percentage lower than normal women of the same age. In addition to the initial time delay period (1.5 - 2 years), there are three consequences that relate to each other, which is usually also experienced by a female athlete, is 'eating disordered', because it wanted to keep the ideal posture and body weight. 'Osteoporosis', due to lack of nutrients, and 'menstrual difficulties' related to fat percentage and hormonal function.

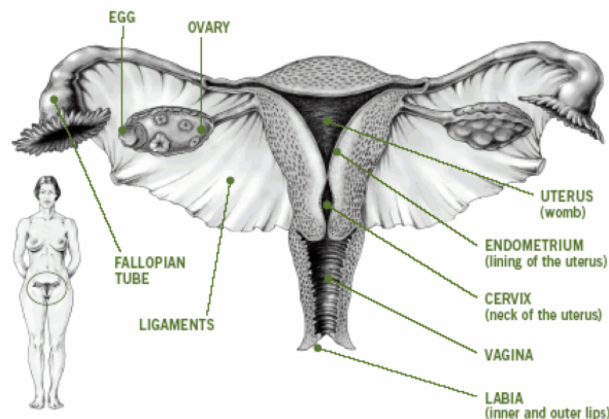
**Key words:** exercise, female athletes, menstrual disorder.

## PENDAHULUAN

Secara anatomi-fisiologis, sistem reproduksi wanita memiliki mekanisme yang lebih rumit dibandingkan pria. Fungsi reproduksi wanita secara umum dibagi menjadi dua tahapan utama, yaitu: persiapan untuk menerima pembuahan dan kehamilan, dan masa kehamilan itu sendiri. Organ-organ utama dari traktus reproduksi wanita adalah ovarium, tuba fallopi, uterus dan vagina (Guyton dan Hall, 1997).

Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita, ditandai dengan adanya pendarahan yang diakibatkan oleh pelepasan dinding rahim (endometrium) dan terjadi secara berkala setiap bulannya yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi, kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang terjadi terus menerus setiap bulannya disebut sebagai siklus menstruasi. menstruasi biasanya terjadi pada usia 11 - 16 tahun dan berlangsung hingga anda menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45 - 55 tahun). Normalnya, menstruasi berlangsung selama 3 - 7 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25 - 35 hari dan hanya 10 - 15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur yang mungkin mengindikasikan adanya masalah kesuburan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi - hari dimana pendarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu satu hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Astrand dan Rodahl, 2003).

## THE FEMALE REPRODUCTIVE SYSTEM



**Gambar 1.** Organ reproduksi wanita

Tidak sedikit atlet wanita yang terlibat dalam program latihan intensif di usia muda, terkait dengan hal tersebut terdapat tiga isu utama yang seringkali dihubungkan dengan kesehatan atlet wanita yang beberapa waktu belakangan menjadi perhatian. Yaitu '*eating disorder*', disfungsi menstruasi, dan osteoporosis, dianggap sebagai sindrom yang berpotensi terjadi pada seorang wanita yang aktif secara fisik seperti atlet. *Eating disorder* mengacu pada pola dan perilaku makan yang dilakukan untuk menurunkan berat badan atau mencapai bentuk tubuh yang ideal. Pola menstruasi yang tidak normal telah terbukti memiliki efek negatif terhadap mineralisasi tulang dengan demikian memberikan konsekuensi untuk jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk peningkatan insiden patah tulang akibat tekanan dan osteoporosis. Faktor gizi juga dikaitkan dengan keterlambatan dalam pertumbuhan dan pematangan infertilitas seksual dan bahkan pesenam ritmis dengan intensitas latihan tinggi memiliki indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh lebih rendah dibandingkan anak perempuan non-atlet pada usia yang sama. Pelatihan fisik yang intens tersebut dikaitkan dengan terganggunya siklus menstruasi normal, dengan penundaan menarche selama 1,5-2,0 tahun (P. Klentrou and M. Plyley: 2003).

### HORMON REPRODUKSI PADA WANITA

Sistem hormon wanita, terdiri dari tiga hierarki hormon yaitu:

- Hormon yang dikeluarkan hipotalamus, *hormon pelepas gonadotropin (GnRH)*, yang disebut juga sebagai *hormon pelepas-hormon lutein*.
- Hormon hipofisis anterior, *follicle stimulating hormone (FSH)* dan *lutein hormon (LH)*, keduanya disekresi sebagai respons terhadap pelepasan hormon GnRH dari hipotalamus.
- Hormon-hormon ovarium, *estrogen dan progesteron*, yang disekresi oleh ovarium sebagai respons terhadap kedua hormon dari kelenjar hipofisis anterior (Guyton dan Hall, 1996).

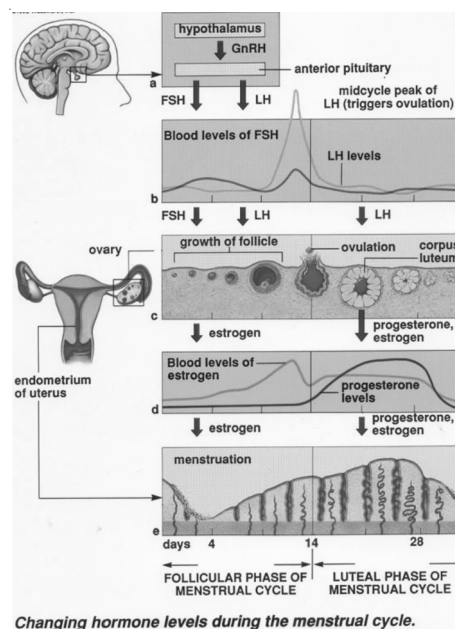
Seperti yang terlihat pada gambar 1, Seorang wanita memiliki dua ovarium yang masing-masing menyimpan sekitar 200,000 hingga 400,000 telur yang belum matang/folikel (follicles). Normalnya, hanya satu atau beberapa sel telur yang tumbuh setiap periode menstruasi dan sekitar hari ke 14 sebelum menstruasi berikutnya, ketika sel telur tersebut telah matang maka sel telur tersebut akan dilepaskan dari ovarium dan kemudian berjalan menuju tuba falopi untuk kemudian dibuahi. Proses pelepasan ini disebut dengan "ovulasi".

Pada permulaan siklus menstruasi, sebuah kelenjar didalam otak melepaskan hormon yang disebut *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* kedalam aliran darah sehingga membuat sel-sel telur tersebut tumbuh didalam ovarium. Salah satu atau beberapa sel telur kemudian tumbuh lebih cepat daripada sel telur lainnya dan menjadi dominan hingga kemudian mulai memproduksi hormon yang disebut estrogen yang dilepaskan kedalam aliran

darah. Hormon estrogen bekerjasama dengan hormon FSH membantu sel telur yang dominan tersebut tumbuh dan kemudian memberi signal kepada rahim agar mempersiapkan diri untuk menerima sel telur tersebut. Hormon estrogen tersebut juga menghasilkan lendir yang lebih banyak di vagina untuk membantu kelangsungan hidup sperma setelah berhubungan intim.

Ketika sel telur telah matang, sebuah hormon dilepaskan dari dalam otak yang disebut dengan Luteinizing Hormone (LH). Hormon ini dilepas dalam jumlah banyak dan memicu terjadinya pelepasan sel telur yang telah matang dari dalam ovarium menuju tuba falopi. Jika pada saat ini, sperma yang sehat masuk kedalam tuba falopi tersebut, maka sel telur memiliki kesempatan yang besar untuk dibuahi. Sel telur yang telah dibuahi memerlukan beberapa hari untuk berjalan menuju tuba falopi, mencapai rahim dan pada akhirnya “menanamkan diri” didalam rahim. Kemudian, sel telur tersebut akan membelah diri dan memproduksi hormon *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG). Hormon tersebut membantu pertumbuhan embrio didalam rahim. Jika sel telur yang telah dilepaskan tersebut tidak dibuahi, maka endometrium akan meluruh dan terjadinya proses menstruasi berikutnya (Guyton dan Hall, 1997).

Pada gambar berikut dipaparkan secara skematis, hormon yang dihasilkan, fluktuasi hormon, dan pengaruhnya terhadap terjadinya suatu siklus menstruasi:



**Gambar 2.** Perubahan level hormon selama siklus menstruasi

Terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap mekanisme hormonal seseorang, berkembang suatu konsensus bahwa hormon ovarium: estrogen dan progesteron, memiliki peran penting dalam mengatur metabolisme energi selama latihan. Pada suatu penelitian *in vivo* dengan subjek hewan coba, hasilnya menunjukkan bahwa hormon estrogen dapat meningkatkan lipolisis dan ketersediaan asam lemak, sehingga terjadi penurunan laju glukoneogenesis dan sparing penggunaan glikogen otot dan hati sebagai sumber energi untuk aktivitas fisik. Peningkatan progesteron dilaporkan memiliki peran yang berkebalikan dalam efek lipolisis estrogen dan mengurangi ketersediaan asam lemak. Peningkatan progesteron juga menunjukkan adanya mekanisme penghematan penggunaan karbohidrat melalui suatu mekanisme yang menurunkan glikogenolisis hati (D'Eon, Tara M., dkk, 2002).

## SIKLUS MENSTRUASI

Siklus menstruasi merupakan proses regulasi internal dimana tubuh mengalami perubahan fisiologis dan hormonal. Seperti yang sudah di paparkan sebelumnya, siklus menstruasi diatur oleh dua hormon yang disekresi dari kelenjar hipofisis, *follicle-stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH), yang mengendalikan

produksi hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi di ovarium. Seorang wanita memulai siklus menstruasi selama pubertas pada awal menarche atau menstruasi pertama mereka. Dalam kondisi normal wanita terus mendapatkan menstruasi sepanjang hidup sampai menopause yang terjadi antara usia 40 sampai 60 tahun. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung sekitar 28 hari, namun dapat berlangsung 24 - 42 hari. Ada tiga tahap utama dari siklus haid: fase menstruasi, fase proliferasi (follicular), dan fase sekretori (luteal) (Astrand dan Rodahl, 2003).

### **Fase Menstruasi**

Fase menstruasi adalah fase dimana lapisan dinding rahim yang disebut endometrium, melepaskan bagian darinya sebagai suatu aliran menstruasi yang keluar dari serviks dan vagina. Proses ini dialami wanita selama periode menstruasi, aliran menstruasi terdiri dari darah, lendir, dan jaringan. Hari pertama menstruasi juga didefinisikan sebagai hari pertama dari siklus haid berikutnya. Menstruasi berlangsung selama sekitar 3 sampai 7 hari, meskipun beberapa wanita memiliki periode yang lebih pendek atau lebih panjang. Menstruasi dipicu oleh menurunnya tingkat hormon estrogen dan progesteron, pada akhir siklus menstruasi sebelumnya. Permulaan periode menstruasi baru menunjukkan bahwa wanita tidak hamil. Namun, ini tidak berarti bahwa wanita tidak dapat hamil selama periode tersebut; wanita bisa hamil pada setiap waktu sepanjang siklus menstruasi mereka. Selama fase menstruasi, kelenjar pituitari mulai mengeluarkan *follicle-stimulating hormone* (FSH). Meningkatnya FSH memicu awal tahap selanjutnya, disebut fase proliferasi.

### **Fase Proliferasi (Follicular)**

Fase proliferasi atau juga disebut sebagai fase folikuler, adalah bagian dari siklus menstruasi selama folikel di dalam ovarium berkembang dan matang dalam persiapan untuk ovulasi. Tingkat kenaikan FSH dalam aliran darah selama fase proliferasi, merangsang pematangan folikel. Setiap folikel berisi sel telur, atau telur. Meskipun banyak folikel dapat tumbuh dan bertambah besar selama fase ini, hanya satu yang akan mencapai pertumbuhan lengkap dan melepaskan ovum pada saat ovulasi. Selama fase proliferasi, ovarium juga memproduksi estrogen. Peningkatan volume estrogen menyebabkan terjadinya penebalan pada dinding rahim. Setelah tingkat estrogen berada di puncaknya, kelenjar pituitari memperlambat sekresi FSH, dan sebaliknya mulai mengeluarkan hormon luteinizing (LH). Sebagai akibat dari peningkatan LH, folikel yang sudah matang pecah dan melepaskan ovum dari dalam. Setelah dilepaskan dari indung telur, sel telur kemudian akan melakukan perjalanan ke tuba fallopi. Pelepasan telur yang matang dari folikel ini disebut ovulasi. Ovulasi terjadi 14 hari sebelum awal periode menstruasi berikutnya. Ovulasi adalah waktu yang paling subur selama siklus menstruasi.

### **Fase Sekretori (Luteal)**

Setelah terjadi ovulasi, LH menyebabkan folikel pecah untuk berkembang menjadi struktur yang disebut korpus luteum. Corpus luteum adalah struktur kuning kecil pada ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron. Progesteron dan estrogen berada pada tingkat tinggi selama fase sekresi, dan membantu menyiapkan endometrium untuk mensekresikan nutrisi yang akan memelihara konsepsi jika telur dibuahi. Jika konsepsi dan implantasi tidak terjadi, kelenjar pituitari akan mengurangi produksi LH dan FSH. Tanpa kehadiran LH, korpus luteum terdegradasi kemudian terjadi penurunan kadar estrogen dan progesteron. Penurunan kadar estrogen dan progesteron memicu pelepasan endometrium, menyebabkan menstruasi untuk memulai siklus baru kembali.

## **GANGGUAN PADA PROSES MENSTRUASI**

Sejak awal periode menstruasi, saat pubertas dan berlanjut sampai periode menopause, kemungkinan terjadi terhentinya menstruasi sebelum masa menopause banyak terjadi pada wanita. Untuk sebagian orang, siklus menstruasi mengingatkan mereka bahwa seorang wanita memiliki kemampuan untuk melahirkan anak,

sementara yang lain hanya menganggap hal tersebut sebagai sebuah mekanisme tubuh yang menjengkelkan. Terlepas dari pandangan pribadi kita pada fenomena yang terjadi terkait sistem reproduksi wanita, tetap akan terasa membingungkan dan membuat frustrasi bila ada sesuatu yang salah. Tubuh kita bukan tanpa cacat, dan sistem reproduksi wanita merupakan struktur yang sangat rapuh, dan rentan terhadap masalah. Berikut dipaparkan masalah-masalah yang sering timbul terkait siklus menstruasi wanita (Greene JW, 1993).

### **Premenstrual Syndrome (PMS)**

PMS pada dasarnya tidak dianggap sebagai suatu permasalahan yang berarti, keberadaannya masih diperdebatkan sebagai “gangguan menstruasi” yang timbul baik ditinjau dari segi psikologis maupun fisiologis siklus haid. Suatu studi menunjukkan bahwa, bahkan seorang pria pun terdiagnosis dapat mengalami sindrom seperti yang dirasakan wanita saat PMS (Tavris, 1992). Oleh karenanya, PMS tidak hanya banyak dikeluhkan oleh para wanita, tapi juga terkadang berpengaruh terhadap hubungan sosial dengan orang-orang sekitarnya.

PMS mungkin merupakan masalah haid yang paling umum. Diperkirakan sejumlah 30% sampai 90% wanita mengalami ketidaknyamanan ringan pada saat pramenstruasi dan hanya 5% perempuan tidak mengalami gejala PMS. Bahkan studi lintas-budaya, menunjukkan bahwa saat menstruasi seorang wanita biasanya memiliki gangguan emosi dan psikologis yang cukup serius. Terdapat lebih dari 200 macam keluhan yang sering dialami pada saat PMS, mulai dari gejala yang khas (kembung, payudara bengkak, lekas marah, ketegangan, dll) sampai gejala yang lebih berat yang dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh (epilepsi, kurangnya koordinasi, depresi, spontan memar) dan masih banyak lagi gejala lainnya. Terdapat sebuah teori tentang penyebab terjadinya PMS, diperkirakan karena terjadi kerusakan dalam produksi progesteron yang mengganggu kerja normal dari siklus, akan tetapi teori ini merupakan spekulasi saja, penyebab pasti masih menjadi kontroversi.

### **Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)**

Tidak seperti PMS, PMDD memiliki gejala yang lebih spesifik dan gangguan ini dapat terdiagnosis. Hanya 5% perempuan mengalami gejala-gejala yang cukup berat dan terganggunya aktivitas sehari-hari untuk diagnosis PMDD. Gangguan PMDD secara spesifik memiliki gejala fisik yang berbeda dari gangguan depresi, dianggap sebagai suatu gejala PMDD pada wanita, ketika sudah terjadi berulang setidaknya 5 dari 11 gejala selama seminggu sebelum menstruasi. Gejala-gejala tersebut adalah: 1) perasaan sedih atau putus asa 2) tegang atau perasaan cemas 3) perubahan mood yang fluktuatif 4) mudah marah dan terjadi peningkatan konflik interpersonal 5) motivasi menurun 6) kurang konsentrasi 7) kekurangan energi/ lesu 8) berkurangnya nafsu makan 9) insomnia atau sebaliknya, mudah mengantuk 10) perasaan subyektif menjadi kewalahan atau di luar kendali 11) gejala fisik lainnya, seperti: payudara bengkak, sakit kepala, nyeri otot, adanya “sensasi” kembung atau meningkatnya berat badan. Sama seperti PMS, penyebab pasti PMDD belum diketahui dan masih menjadi kontroversi.

### **Amenorrhea/ Amenore**

Amenore atau terhentinya menstruasi, sebenarnya juga merupakan masalah yang cukup umum bagi perempuan. Ada dua tipe dasar amenore: amenore primer, ketika seorang gadis gagal menstruasi pada pubertas (belum mengalami onset menstruasi setelah usia 16 tahun), dan amenore sekunder merupakan jenis yang lebih umum, sebagai gangguan siklus menstruasi yang ditandai dengan tidak hadirnya menstruasi selama 3 bulan atau lebih. Amenore primer disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketidakseimbangan hormon, kesehatan yang buruk, atau terdapat masalah pada organ reproduksi. Amenore sekunder sebenarnya merupakan kondisi normal selama dan setelah kehamilan (*Amenore postpartum*) dan selama menyusui (*Amenore laktasi*). Amenorrhe sekunder juga umum bagi wanita yang baru mulai menstruasi atau menjelang menopause. Kadang-kadang amenore sekunder dapat dianggap sebagai suatu gejala patologis. Selain amenore primer dan sekunder, juga terdapat gangguan menstruasi oligomenore, didefinisikan sebagai terjadinya durasi menstruasi yang lebih dari 36 hari.

Amenore sekunder merupakan keluhan yang sering dialami oleh atlet wanita yang menjalankan program latihan intensif dengan intensitas yang cukup berat, oleh karenanya sering juga disebut *athletic amenorrhea* yang dalam suatu survey dilaporkan terjadi pada 44% atlet wanita. Senada dengan pendapat sebelumnya, Frisch dkk (1981) dalam penelitiannya melaporkan bahwa atlet wanita setingkat perguruan tinggi yang memulai program latihan sebelum onset menarche lebih rentan terhadap tertundanya menarche dan terjadinya amenorea sekunder daripada mereka yang memulai program latihan setelah menarche. Begitu pula hasil studi Georgopoulos dkk (1999), menunjukkan atlet yang memulai latihan sebelum menarche, berarti menunda onset menstruasi selama hampir satu tahun, bertentangan dengan atlet yang sudah memiliki periode menstruasi ketika mereka mulai pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan olahraga intensif sebelum menarche menyebabkan penundaan onset menarche. Kemungkinan alasannya adalah pada atlet rasio dan komposisi jaringan lemak yang sangat rendah, serta adanya stres baik fisik maupun mental yang dialami oleh atlet.

Terkait pemaparan di atas, faktor penting yang terkait dengan onset menarche dan keteraturan siklus menstruasi seseorang adalah umur. Rentang usai menstruasi pada wanita adalah pada usia di bawah 19 tahun sampai 50 tahun. Selain faktor umur, faktor kecukupan gizi juga sangat penting untuk kesehatan reproduksi wanita. Kekurangan gizi yang ekstrim, baik ditimbulkan sendiri oleh gangguan makan atau sebagai akibat dari lingkungan (kelaparan), dapat menghasilkan amenore sekunder. Setelah meningkatkan asupan energi, tubuh perempuan memiliki potensi untuk kembali pulih dari keadaan gizi buruk. Akan tetapi terdapat potensi pada kemudian hari yang dapat terjadi, seperti aborsi spontan, proses melahirkan yang sulit, amenore postpartum lebih lama, dan subfecundity.

Faktor penyakit juga dapat menghentikan periode siklus menstruasi wanita. Beberapa penyakit yang tidak ditularkan melalui hubungan seks yang dapat menghentikan menstruasi diantaranya *tuberculosis*, *filariasis*, *schistosomiasis*, penyakit mental seperti *skizofrenia* dan *psikosis manic-depressive*, dan bahkan diabetes melitus. Selain itu, kondisi psikologis seorang wanita juga mempengaruhi siklus menstruasi, stres dan ketakutan adalah dua penyebab utama terhentinya menstruasi pada seseorang. Berbagai tingkat gangguan psikologis, mulai dari trauma psikis ataupun stres kronis yang relatif kecil tegangannya seperti stres saat akan menghadapi ujian, dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi wanita. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan terjadinya amenore juga bisa disebabkan oleh “keinginan untuk menghindari peran seksual wanita dewasa dan kehamilan”. Biasanya yang menjadi perhatian utama terkait amenore adalah ketakutan seseorang tidak mampu memiliki keturunan (hamil). Amenore tidak secara langsung berkorelasi dengan kemandulan. Namun hal itu berdampak pada kesuburan, tetapi penelitian belum sepenuhnya menjelaskan hubungan diantara keduanya.

Faktor lainnya yang tidak kalah penting terkait amenore sekunder adalah aktivitas fisik. Tubuh wanita memiliki mekanisme adaptif yang dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi dalam kondisi stres fisik yang berat, yang merupakan kejadian umum untuk atlet wanita. *Athletic amenorrhea* memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik intensitas tinggi, stres emosional terhadap adanya persaingan, penurunan berat badan, dan tingkat estrogen yang rendah. Tina Dušek (2001) dalam penelitiannya, mengemukakan bahwa kasus amenore sekunder lebih banyak terjadi pada atlet pelari jarak jauh daripada pelari jarak pendek, meskipun tidak ada perbedaan beban pelatihan antara kedua sub kelompok yang signifikan. Program latihan yang dilakukan oleh pelari jarak pendek memiliki beberapa karakteristik yaitu: intensif, cepat, latihan bersifat anaerobik (lap) durasi pendek dengan banyak pengulangan dan interval yang panjang antar sesi latihan, peregangan otot dan latihan beban lain adalah komponen penting dari pelatihan mereka. Program latihan untuk pelari jarak jauh ditandai dengan durasi latihan yang lebih panjang, kontinyu, latihan aerobik dengan intensitas lebih rendah. Secara postural jika dibandingkan antara keduanya, pelari jarak pendek biasanya tampak lebih berotot dan lebih berat, sedangkan pelari jarak jauh memiliki struktur otot yang lebih landai dan berat badan yang lebih rendah. Perbedaan konstitusional, perbedaan rasio berat badan, dan perbedaan program latihan, dapat menjelaskan perbedaan dalam prevalensi amenore sekunder pada pelari jarak jauh dan jarak pendek.



## **Dysmenorrhea/ Dismenore**

Seperti halnya amenore, dismenore atau yang sering kita sebut nyeri haid juga di bagi menjadi dua tipe, primer dan sekunder. Perbedaan utama antara keduanya adalah penyebab terjadinya. Dismenore primer disebabkan oleh produksi lebih dari prostaglandin, suatu hormon yang menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi, gejala yang terlihat adalah kram perut, mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, kelelahan, dan lekas marah. Dismenore sekunder disebabkan oleh berbagai faktor, seperti adanya penghalang IUD, PID, tumor rahim, pembukaan serviks, atau endometriosis (suatu kondisi dimana jaringan rahim tumbuh di berbagai bagian rongga perut). Sebelum dan selama menstruasi, dismenore sekunder menunjukkan beberapa gejala umum: rasa sakit pada perut bagian bawah (seperti kram), nyeri di punggung dan paha, dan hubungan seksual yang menyakitkan. Terjadinya dismenore dianggap sebagai sebuah spekulasi, bahwa wanita memiliki toleransi yang lebih tinggi untuk rasa sakit daripada pria. Hal itu terjadi karena para wanita bertanggung jawab untuk melahirkan generasi masa depan, yang merupakan pengalaman yang paling berat bagi tubuh seorang wanita.

Meskipun secara fisiologis tubuh sudah mengatur mekanisme yang terjadi untuk siklus menstruasi, akan tetapi ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu lebih meringankan ketidaknyamanan yang terjadi pada periode tersebut. Olahraga ringan dan latihan yang tepat membantu baik tubuh dan pikiran, mengurangi konsumsi garam membantu retensi air dan kembung, dan mengonsumsi banyak vitamin dan mineral seringkali membantu mencegah terjadinya kram. Terdapat hasil studi yang dilakukan oleh Greene JW (1993), mengevaluasi faktor dismenore (nyeri haid) sebagai parameter. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, kelompok pertama adalah atlet wanita dan kelompok kedua adalah kelompok non-atlet sebagai kontrol. Kebanyakan wanita pada kelompok kontrol (non-atlet) dilaporkan mengalami masalah dengan nyeri haid. Berbeda dengan kelompok atlet, yang hanya kurang dari sepertiganya menderita kondisi yang sama. Meskipun evaluasi nyeri haid dianggap subyektif dan pengaruhnya secara klinis sangat sedikit, hasil studi menunjukkan keuntungan dari latihan fisik secara teratur sebagai salah satu cara yang mungkin menghilangkan fenomena nyeri haid yang mempengaruhi kebanyakan wanita.

Sebaiknya setiap kita memiliki catatan periode menstruasi, sehingga dapat diketahui gejala, panjang siklus, stres yang terjadi, dan gejala lain yang mengiringi. Mungkin akan ditemukan pola yang terkait antara gangguan menstruasi yang terjadi dan aspek kehidupan. Jika siklus haid menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang cukup besar mungkin lebih baik untuk melakukan konsultasi kepada dokter, karena bila diperlukan dapat dibantu untuk membantu mengurangi nyeri haid dan mengatur siklus dengan obat-obatan spesifik. Jadi meskipun topik ini terkadang dianggap tabu dan agak tidak nyaman untuk dibicarakan, tidak ada salahnya untuk berkonsultasi dengan dokter Anda.

## **KESIMPULAN**

Atlet wanita memiliki kecenderungan mengalami permasalahan dengan onset menstruasi dan regulasi siklus menstruasi yang tidak normal. Atlet yang mengikuti program latihan intensif dengan intensitas tinggi pada usia dini sebelum datangnya onset menarche, memiliki kecenderungan tertundanya onset menarche rata-rata selama 1,5 sampai 2 tahun. Selain penundaan onset menarche, atlet wanita juga biasanya memiliki gangguan menstruasi. Yang umum terjadi adalah amenore sekunder, disebabkan oleh beberapa faktor yang saling terkait satu sama lain sebagai suatu lingkaran sebab-akibat. Untuk meraih prestasi optimal, seorang atlet harus mengikuti program latihan yang sesuai, komposisi dan postur tubuh ideal merupakan faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan program latihan. Oleh karena itu, pada beberapa cabang olahraga, atletnya melakukan diet yang sangat ketat sehingga memungkinkan terjadinya *intake* nutrisi yang tidak mencukupi kebutuhan demi mencapai berat badan atau bentuk tubuh yang ideal. Sedangkan program latihan terus dijalankan, menyebabkan rasio lemak tubuh menjadi sangat terbatas. Ketersediaan lemak mempengaruhi kinerja fisiologis tubuh, terutama untuk mekanisme yang melibatkan banyak hormon, termasuk menstruasi pada atlet wanita. Sebagai akibatnya, terjadi siklus menstruasi yang tidak normal, terlebih dengan adanya stress psikis maupun fisik yang dialami oleh atlet. Pola menstruasi yang tidak normal juga terbukti memiliki efek negatif terhadap mineralisasi tulang yang

memberikan konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang, termasuk peningkatan insiden patah tulang akibat tekanan dan osteoporosis. Akan tetapi aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur memberikan keuntungan dapat mengurangi fenomena nyeri haid yang terjadi pada kebanyakan wanita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, P.O & Kaare Rodahl. 2003. *Textbook of Work Physiology, Physiological Bases of Exercise*. New York: Mc.Graw-Hill.
- D'Eon, Tara M., Carrie Sharoff, Stuart R. Chipkin, Dan Grow, Brent C. Ruby, and Barry Braun. Regulation of Exercise Carbohydrate Metabolism by Estrogen and Progesterone in Women. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 283: E1046–E1055, 2002.
- Frisch R, Gotz-Welbergen AV, McArthur JW. Delayed Menarche and Amenore of College Athletes in Relation to Age of Onset of Training. *JAMA* 1981;246:1559–63.
- Georgopoulos N, Markou K, Theodoropoulou A, Paraskevopoulou P, Varaki L, Kazantzi Z, et al. Growth and Pubertal Development in Elite Female Rhythmic Gymnasts. *J Clin Endocrinol Metabol* 1999; 84:4525-30.
- Greene JW. Exercise-Induced Menstrual Irregularities. *Compr Ther* 1993;19:116-20.
- Guyton, Arthur C & Hall, John E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Editor: Irawati Setiawan. Jakarta: EGC
- Klentrou, P., dan M. Plyley. Onset of Puberty, Menstrual Frequency, and Body Fat in Elite Rhythmic Gymnasts Compared With Normal Control. *Br. J. Sports Med.* 2003;37:490-494.
- Tina Dušek . Influence of High Intensity Training on Menstrual Cycle Disorders in Athletes. *Zagreb University School of Medicine, Zagreb, Croatian Medical Journal.* 42(1):79-82, 2001.

# EFEKTIVITAS BELAJAR MANDIRI DENGAN MENGUNAKAN *Compact Disk* (CD) PEMBELAJARAN DAN MODUL MATAKULIAH PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH

oleh:  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
Yudanto, M.Pd  
Sujarwo, S.Pd.Jas  
Universitas Negeri Yogyakarta

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan *Compact Disk* (CD) pembelajaran dan modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah mahasiswa Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini merupakan penelitian *Randomized Pretest-Posttest Only*. Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan butir soal pilihan ganda (*multiple choice*) sebanyak 20 pertanyaan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) kelas A Jurusan Pendidikan olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) tahun 2007 yang berjumlah 53 mahasiswa. Pada penelitian ini seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan survai dengan teknik tes. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat uji normalitas dari Uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan uji t Nilai Sig. (p) pada uji beda kenaikan pada kelompok CD dan Modul sebesar 0,085. Nilai Sig. (p) > 0,05 maka kedua belajar mandiri tidak berbeda signifikan dengan kata lain belajar mandiri dengan menggunakan CD tidak lebih baik atau sama dengan belajar mandiri dengan menggunakan Modul. Jika dilihat dari rerata peningkatan, maka belajar mandiri menggunakan CD (27.4074) memiliki kecenderungan lebih baik dalam meningkatkan efektifitas belajar dari pada belajar mandiri menggunakan modul (22.8846)

**Kata Kunci:** Efektivitas, *Compact Disk* (CD), Pembelajaran, Modul

## A. Latar Belakang Masalah

Salah satu masalah dalam bidang pendidikan di Indonesia adalah rendahnya mutu pendidikan. Penyebab dari permasalahan tersebut tentu saja sangat kompleks, namun tidak dapat dipungkiri jika erat kaitannya dengan proses pembelajaran yang selama ini terjadi. Kenyataan yang ada selama ini, pendekatan dalam proses pembelajaran masih terlalu didominasi oleh peran dosen (*teacher centered*). Dosen lebih banyak menempatkan mahasiswa sebagai obyek bukan sebagai subyek, sehingga mahasiswa kurang mendapat kesempatan untuk berfikir secara holistik, kreatif, obyektif, dan logis tanpa mengabaikan aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, olahraga dan kesehatan, serta *live skill*. Proses pembelajaran masih belum memperhatikan ketuntasan belajar secara individual, padahal kemampuan mahasiswa adalah berbeda-beda.

Dosen pada era sekarang bukanlah sumber utama ilmu pengetahuan karena begitu luas dan cepatnya informasi yang dapat diakses dari berbagai macam sumber, sehingga tidak mungkin seseorang dapat menguasai begitu luas dan dalamnya ilmu pengetahuan serta perkembangannya. Akan lebih cepat jika dosen selaku *fasilitator* bagi para mahasiswanya, sehingga mahasiswa memiliki pengetahuan dan dapat mengembangkan pengetahuan yang didapatkan dari berbagai sumber.

Mahasiswa bukan lagi seorang siswa tetapi “mahasiswa” yang berarti predikat tertinggi kedudukannya sebagai peserta didik. Guru atau dosen tidak lagi harus menerangkan atau menulis materi di papan tulis dan kemudian disalin oleh peserta didik, karena mahasiswa adalah individu yang sudah dewasa sehingga harus dapat berfikir kritis dan belajar secara mandiri. Dengan belajar mandiri, mahasiswa tidak lagi menggantungkan dirinya kepada

dosen atau pendidik. Pada matakuliah Pendidikan Kesehatan sekolah, kompetensi mata kuliah dapat tercapai yang tidak hanya mengandalkan peran dosen saja, tetapi juga peran mahasiswa yang aktif dan berfikir kritis

Mahasiswa PJKR yang konsentrasinya lebih banyak pada matakuliah praktek, tentu saja dapat membuat lelah dan menurunkan stamina. Rasa kelelahan yang tinggi tersebut, dapat menurunkan konsentrasi berfikir sehingga pelajaran pada kuliah teori kurang optimal. Dengan kondisi yang demikian, untuk mencapai kompetensi yang diharapkan mahasiswa harus dapat belajar secara mandiri. Proses belajar mandiri dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan buku referensi, modul, internet maupun CD (*Compact Disk*) pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Muhammad dalam Nur rohmah Muktiani (2008: 24) yang mengemukakan bahwa siswa itu sendiri yang harus secara pribadi menemukan dan menerapkan informasi secara kompleks, mengecek informasi baru dan dibandingkan dengan informasi lama. Sehingga dalam belajar mandiri mahasiswa dapat aktif mencari informasi-informasi bahan pelajaran.

Daya serap mahasiswa satu dengan yang lain tentunya memiliki perbedaan sehingga belajar mandiri sangat diperlukan. Penggunaan media dalam belajar mandiri dapat dilakukan dengan menggunakan modul atau CD pembelajaran. Media tersebut tentunya akan dapat membantu dalam memahami materi. Pada matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah juga digunakan media tersebut selain media yang lain, namun efektivitas pemahaman mahasiswa terhadap materi belum dilakukan penelitian. Dari hal tersebut sehingga perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan modul materi kesehatan lingkungan matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah.

## **B. Asumsi Penelitian**

1. Sumber belajar mandiri dapat diperoleh dari CD pembelajaran atau modul.
2. Konsentrasi mahasiswa dalam belajar di kelas kurang karena kelelahan setelah kuliah praktek.
3. Sebagian besar mahasiswa sudah dapat menggunakan komputer dalam melaksanakan tugas-tugas perkuliahan sehingga keterampilan komputernya cukup baik.
4. Penggunaan media pembelajaran untuk belajar mandiri dapat dilakukan kapanpun di luar perkuliahan.

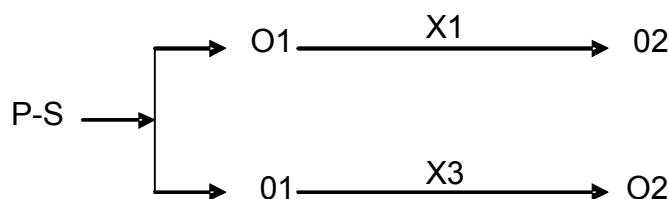
## **C. Definisi Operasional Variabel**

Efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa melalui CD pembelajaran yang diukur melalui hasil belajar yang didapatkan dari perbandingan *pretest* dan *posttest* domain kognitif.

Efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa melalui Modul yang diukur melalui hasil belajar yang didapatkan dari perbandingan *pretest* dan *posttest* domain kognitif.

## **D. Jenis/Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, yang ditujukan untuk mengungkap efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah. Rancangan penelitian dapat diartikan rencana tentang bagaimana cara mengumpulkan, menyajikan dan menganalisa data untuk memberi arti terhadap data tersebut secara efisien dan efektif (Zainudin, 2000). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest only* (Zainudin, 2000) Adapun rancangan tersebut adalah sebagai berikut:



Keterangan:

P : Populasi

S : sampel

X1 : Kelompok belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran

X2 : Kelompok belajar mandiri dengan menggunakan Modul

O1 : Pengukuran variabel sebelum perlakuan

O2 : Pengukuran variabel sesudah perlakuan

#### E. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

##### a. Subyek penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) kelas A Jurusan Pendidikan olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) tahun 2007 yang berjumlah 53 mahasiswa. Pada penelitian ini seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

##### b. Teknik Pembagian Kelompok

Dari 53 mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan kelompok yang lain belajar mandiri dengan menggunakan modul. Teknik pembagian kelompok dilakukan berdasarkan cara ordinal dari hasil *pretest*

#### F. Proses eksperimen

Proses eksperimen penelitian dilakukan dengan cara membagi jumlah populasi menjadi dua kelompok. Pembagian kelompok didasarkan pada cara ordinal dari hasil *pretest*. Pembagian kelompok terdiri dari kelompok A (kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran) dan kelompok B (kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan modul). Untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dengan kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan modul, adalah dengan membandingkan hasil rata-rata post test prestasi belajar antara kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dengan kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan modul. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan prestasi belajar antara kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dengan kelompok yang belajar mandiri dengan menggunakan modul, adalah dengan melakukan uji-t.

#### G. Instrumen Penelitian

Efektivitas belajar mandiri diukur dengan menggunakan butir soal pilihan ganda (*multiple choice*) sebanyak 20 pertanyaan. Butir tes ini disusun oleh peneliti dengan berpedoman pada silabus. Tipe soal adalah pilihan ganda. Tes ini digunakan sebagai tes awal untuk melihat *prior Knowledge* siswa dan tes akhir untuk mengetahui efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan modul matakuliah Pendidikan Kesehatan

Sekolah. Melalui alat ini diharapkan dapat mengungkapkan data penguasaan mahasiswa terhadap materi kesehatan lingkungan pada matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah. Melalui alat ini diharapkan dapat mengungkapkan data penguasaan mahasiswa terhadap materi Pendidikan Kesehatan Sekolah. Ranah kognitif yang diukur mengikuti taksonomi Bloom yang meliputi ingatan (C1), pemahaman (C2), dan aplikasi (C3). Untuk menjamin validitas isi (*content validity*) dilakukan dengan menyusun kisi-kisi soal, sehingga akan tersusun secara proporsional.

#### H. Uji Persyaratan Analisis Data Penelitian

Sebelum data dianalisis dengan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan, yaitu normalitas data.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji kenormalan menggunakan uji Liliefors. Hasil yang didapatkan adalah, Nilai Sig (p) pada uji normalitas > 0,05, sehingga seluruh data adalah normal.

##### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut homogen (memiliki varians yang sama) atau tidak. Dalam penelitian ini uji homogenitas menggunakan uji dari Bartlett. Hasil yang didapatkan adalah Nilai Sig (p) pada uji homogenitas sebesar 0,249, Nilai Sig. (p) > 0,05, sehingga kelompok data adalah homogen. Hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat dibawah ini:

#### I. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas sebagai persyaratan analisis, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yang telah diajukan efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan Modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah Berdasarkan uji t berpasangan diperoleh dari hasil Nilai Sig. (p) pada uji pretest-posttest baik kelompok CD maupun Modul sebesar 0,000 dan Nilai Sig. (p) < 0,05, maka keduanya signifikan peningkatannya.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui uji t dengan bantuan komputer *Program SPSS 12.0 for Windows*, maka efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan Modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah Nilai Sig. (p) pada uji beda kenaikan pada kelompok CD dan Modul sebesar 0,085. Nilai Sig. (p) > 0,05 maka kedua metode tidak berbeda signifikan dengan kata lain belajar mandiri dengan menggunakan CD tidak lebih baik atau sama dengan belajar mandiri dengan menggunakan Modul. Jika dilihat dari rerata peningkatan, maka belajar mandiri menggunakan CD memiliki kecenderungan lebih baik dalam meningkatkan efektivitas belajar dari pada belajar mandiri menggunakan modul. Secara singkat dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

#### J. Pembahasan

Belajar mandiri menggunakan CD maupun modul keduanya sama-sama dapat meningkatkan efektivitas belajar. Hal ini dikarenakan Media berperan sebagai perantara yang bertugas membantu menyampaikan pesan pembelajaran. Di dalam pembelajaran terjadi sebuah proses komunikasi antara dosen, mahasiswa dan bahan ajar. Adapun peran media pembelajaran antara lain menurut Muchsin MS ([www.mail-archive.com/fisika...com/.../Artikel\\_Aisyah\\_N\\_Az.doc](http://www.mail-archive.com/fisika...com/.../Artikel_Aisyah_N_Az.doc) -)

1. Memperjelas penyajian materi agar tidak hanya bersifat verbal (dalam bentuk kata-kata tertulis atau tulisan)
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera, karena menurut para ahli kemampuan daya serap manusia dalam memahami masalah dengan panca indera yaitu: telinga (pendengaran) sebesar 13 %, mata (penglihatan) 75 %, hidung (penciuman) 3 %, kulit 6 %, dan lidah (rasa) 3 %.
3. Penggunaan media secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sifat pasif anak didik

4. Menghindari kesalahpahaman terhadap suatu objek dan konsep
5. Menghubungkan yang nyata dengan yang tidak nyata.

Peningkatan belajar mandiri menggunakan CD memiliki kecenderungan lebih baik dalam meningkatkan efektivitas belajar dari pada belajar mandiri menggunakan modul bila dilihat dari reratanya. Pembelajaran dengan CD memberikan suatu kemasan materi yang dijabarkan dengan memanfaatkan komputer sebagai alat pembelajaran. Lebih dari itu komputer juga memiliki kemampuan menyimpan, memanipulasi informasi sesuai yang dibutuhkan, bahkan mampu menayangkan beragam bentuk media di dalamnya. Setiap komponen media dapat merangsang satu atau lebih indera manusia. Teori Koehnert (1990) dalam Hardhono (2005) mengatakan bahwa semakin banyak indera yang terlibat dalam proses belajar, maka proses belajar tersebut akan menjadi lebih efektif. Secara tegas teori ini menyarankan penggunaan lebih dari satu indera manusia. Senada dengan pendapat tersebut Woro (2004: 19), optimalisasi otak pada dasarnya adalah menggunakan seluruh bagian otak secara bersama-sama dengan melibatkan sebanyak mungkin indera secara serentak.

Teknologi CD pada umumnya lebih baik dibandingkan dengan audiotape atau dengan videotape. Oleh sebab itu akhir-akhir ini ada kecenderungan memanfaatkan media ini dalam proses pembelajaran baik itu di kelas maupun di luar kelas. Compact disc (CD) yang diprogram dengan baik akan mampu mengarahkan pembelajaran sesuai dengan motivasi dan kemampuannya. Dengan teknik ini, para pengguna diharapkan mampu mengarahkan pembelajaran sesuai dengan pokok kajian dan skenario yang dipilihnya. Program ini juga mampu menyajikan bahan yang sesuai dengan kemampuan dan kecepatan serta motivasi pembelajar. Selain itu program ini sangat fleksibel dan merupakan guru pribadi yang baik.

#### **K. Kesimpulan**

Berdasarkan uji t berpasangan diperoleh dari hasil Nilai Sig. (p) pada uji pretest-posttest baik kelompok CD maupun Modul sebesar 0,000 dan Nilai Sig. (p) < 0,05, maka keduanya signifikan peningkatannya. Efektivitas belajar mandiri dengan menggunakan CD pembelajaran dan Modul matakuliah Pendidikan Kesehatan Sekolah tidak berbeda signifikan dengan kata lain belajar mandiri dengan menggunakan CD tidak lebih baik atau sama dengan belajar mandiri dengan menggunakan Modul.

#### **L. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Diharapkan dalam proses perkuliahan atau pembelajaran, dosen dapat membuat media pembelajaran, karena dengan media pembelajaran baik dalam bentuk CD dan modul dapat memberikan efektivitas hasil belajar.
2. Perlu didakan penelitian dalam jumlah populasi yang lebih luas dan materi yang lebih banyak.
3. Perlu adanya kelompok kontrol untuk penelitian selanjutnya guna mengetahui pengaruh yang lain.

#### **M. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan peneliti, antara lain:

- a. Materi yang digunakan masih terbatas.
- b. Populasi yang digunakan tidak luas.
- c. Soal yang digunakan hanya terbatas dalam bentuk pilihan ganda.
- d. Tidak adanya kelompok kontrol sehingga pengaruh dari faktor lain tidak diketahui.

#### **N. Daftar Pustaka**

Criswell, E.L. (1989). *The Design of Computer-Based Instruction*. New York: Macmillan Publishing Company.  
Heinich, R.et.al. (1996). *Instruction Media and Technologies for Learning*. New Jersey: Englewood Cliffs.

Kemp, J. E. & Deane K.D.. *Planning and Producing Instruktional Media*, New York: Harper & Row Publishers Cambridge.

Muchsin MS ([www.mail-archive.com/fisika...com/.../Artikel\\_Aisyah\\_N\\_Az.doc](http://www.mail-archive.com/fisika...com/.../Artikel_Aisyah_N_Az.doc) -)

Sudarsono Sudirdjo dan Evelin Siregar. (2004) *Media Pembelajaran Sebagai Pilihan dalam Strategi Pembelajaran*.

Dimuat dalam Mozaik Teknologi Pendidikan, diedit oleh Dewi Salma P. & Eveline S. Jakarta : Prenada Media

<http://starawaji.wordpress.com/2009/03/01/efektivitas-pembelajaran/>

<http://agungprudent.wordpress.com/2009/06/18/efektivitas-pembelajaran/>



# PEMBINAAN KEMAMPUAN MULTILATERAL MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA BAGI ANAK SEKOLAH DASAR

oleh:  
**Fredericus Suharjana**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRACT

Sport education in primary school is a means to put basic for child's physical and psychomotor as well as mental, therefore it must be given correctly and in balance by professional teacher to avoid improper purpose. The beginning age for primary child is founded by development of body training skill, which includes locomotor, non locomotor, and manipulative. The next is physical ability or physical freshness which is developed multilaterally including: endurance capacity, muscle strength, muscle endurance, flexibility, speed, explosive power, agility, balance, coordination, and reaction time. Development of physical ability must also be followed by child's cognitive and affective. Every time teacher carries out the process of sport education, the activity must include those multilateral abilities. In accord with child's characteristics of primary age which are fond of playing, thus presentation of sport education material must be served in the form of fun playing or small playing, and must included multilateral ability. Beside it must always also supervise on development of those abilities through testing and measuring so that the growth of child ability can be known.

**Keywords:** Kemampuan Multilateral, Pendidikan Jasmani, Olahraga

## PENDAHULUAN

Masih adanya anggapan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah itu identik dengan pembinaan prestasi olahraga, hal itu perlu diluruskan. Jika yang berpendapat seperti itu orang awam masih dapat dimaklumi, tetapi jika guru pendidikan jasmani dan olahraga sendiri masih mempunyai pandangan seperti itu, maka program pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah tujuannya akan melenceng.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai tujuan antara lain mengembangkan keterampilan pengelolaan tubuh dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta menanamkan pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Usia anak sekolah dasar merupakan waktu yang tepat untuk membuat fondasi atau memberikan landasan bagi anak-anak untuk mengarahkan, membentuk, serta membina kemampuan jasmani/fisik maupun psikis secara menyeluruh atau *multilateral*. lain Adams (1988: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan basis dari pendidikan gerak anak secara formal, dan karena itu merupakan fondasi pendidikan jasmani.

Penerapan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara *multilateral* dalam jangka waktu yang lama lebih menguntungkan daripada yang secara khusus hanya dikonsentrasikan pada cabang, misalnya atletik atau senam saja. Pemberian spesialisasi cabang olahraga terlalu dini secara pedagogik sesungguhnya kurang menguntungkan bagi perkembangan pribadi anak. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang masih dilaksanakan secara tradisional dimana kegiatan yang dilakukan oleh anak sama dengan apa yang dilakukan oleh orang dewasa tanpa dilakukan modifikasi, saat ini masih sering dilakukan oleh guru. Seharusnya modifikasi itu perlu dilakukan baik dalam aturan, ukuran alat dan lapangan serta berapa jumlah pemain, agar sesuai dengan kemampuan anak, sehingga anak akan bergairah, senang dan berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Diharapkan jika semua komponen kemampuan fisik dapat dibina dan dikembangkan dengan benar, maka pertumbuhan anak akan dapat berjalan dengan baik, serta kebugaran jasmani anakpun juga akan berkembang sesuai dengan bertambahnya usia mereka. Sejalan dengan pengembangan kemampuan fisik, kemampuan

kognitif dan afektif harus dilakukan secara berimbang melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Guru pendidikan jasmani perlu memahami bahwa aktivitas pengembangan komponen-komponen kemampuan jasmani secara menyeluruh atau *multilateral* itu perlu, agar anak sekolah dasar mempunyai pondasi atau landasan kemampuan yang kuat secara menyeluruh (*multilateral*), sehingga akan menopang terhadap pengembangan kemampuan-kemampuan berikutnya. Maka dari itu guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mampu melaksanakan serta memiliki arah dan tujuan yang benar dalam membelajarkan pendidikan jasmani dan olahraga terhadap anak sekolah dasar.

## PEMBAHASAN

### Kemampuan Multilateral Anak Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar merupakan landasan atau pondasi untuk membentuk kemampuan fisik dan motorik, serta psikis anak, sehingga harus dilakukan secara benar supaya tujuannya dapat tercapai. Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 5) menyatakan bahwa program pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar seharusnya diarahkan pada upaya pengembangan kemampuan anak secara menyeluruh (*multilateral*). Sungguh tidak bijaksana apabila program-program serta pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan itu dipersempit, misalnya hanya dipusatkan pada cabang olahraga seperti atletik atau senam. Pembatasan aktivitas gerak pada anak akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, sehingga dapat mengakibatkan anak akan kurang memiliki kekayaan dan keluwesan gerak yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan gerak yang kompleks (*multilateral*) lebih lanjut.

Kemampuan multilateral anak yang perlu dikembangkan melalui pendidikan jasmani dan olahraga meliputi keterampilan/kemampuan fisik dan motorik, kognitif, serta afektif. Unsur-unsur kemampuan fisik identik dengan komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi: kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), tenaga ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction time*), serta daya tahan kardiorespirasi (*aerobic capacity*) (Suhantoro, 1986: 13).

Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Secara teknis pengerahan usaha maksimal itu disebut satu kali repetisi maksimum atau 1 RM. (Rusli Lutan dkk. 2001: 62). Kekuatan otot sangat diperlukan untuk aktivitas fisik seperti mengangkat, menarik, mendorong, dan sebagainya.

Daya tahan otot (*muscle endurance*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam mengerahkan usaha pada taraf submaksimal. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dikerahkan itu dilakukan berulang kali atau dalam waktu yang relatif cukup lama (Rusli Lutan dkk. 2001:62). Daya tahan otot sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas yang berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama, seperti berjalan dan berlari yang relatif jauh, melompat dan meloncat berkali-kali, dan sebagainya.

Kecepatan (*speed*) adalah laju gerak, yaitu kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu tersingkat (Dangsina Moeloek. 1984: 7). Kecepatan sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas yang melibatkan menempuh jarak dalam waktu yang secepat-cepatnya, seperti permainan kejar-kejaran, permainan kasti, dan sebagainya.

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sebuah atau sekelompok persendian, otot, serta tali sendi disekitarnya untuk bergerak secara maksimal dengan leluasa dan nyaman (Rusli Lutan dkk. 2001: 80). Kelentukan sangat diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu serta penting bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, seperti latihan-latihan kelentukan dapat menghilangkan ketegangan otot, nyeri punggung, nyeri perut waktu haid (*dysmenorrhea*). Sudarno (1991: 175) menyatakan bahwa bagi olahragawan yang memiliki derajat kelentukan yang baik, umumnya cenderung terhindar dari bahaya cedera otot.

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (M. Sajoto. 1988: 58). Keseimbangan diperlukan dalam aktivitas

sehari-hari maupun olahraga seperti berjalan ditempat yang licin, sempit, berdiri dengan satu kaki, *handstand*, dan sebagainya.

Daya ledak (*explosive power*) adalah kemampun seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto. 1988: 58). Daya ledak diperlukan dalam aktivitas untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba, seperti melempar, memukul, menendang, dan sebagainya.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah arah dalam posisi tertentu di arena tertentu secara cepat (M. Sajoto. 1988: 59). Kelincahan diperlukan dalam aktivitas sehari-hari, olahraga dan juga rekreasi. Anak yang lincah biasanya disenangi dan disegani oleh teman-temannya, serta jika diadakan pilihan anggota kelompok, pasti akan menjadi pilihan yang utama.

Koordinasi (*koordination*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai faktor gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan yang harmonis secara efektif (Dangsina Moeloek. 1984: 11). Anak yang memiliki koordinasi yang baik akan memudahkan dalam mempelajari berbagai macam gerakan dibandingkan dengan anak yang koordinasi gerakannya kurang baik. Demikian pula bagi olahragawan, seperti pemain bulutangkis dengan memiliki koordinasi yang baik akan lebih menguntungkan dibandingkan dengan pemain yang koordinasinya kurang baik.

Kecepatan reaksi (*reaction time*) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya (M. Sajoto. 1988:59). Bagi anak, kecepatan reaksi diperlukan untuk mengantisipasi berbagai gerakan, seperti gerakan menghindar, menangkap bola dari berbagai arah, dan sebagainya.

Daya tahan kardiorespirasi (*aerobic capacity*) adalah kesanggupan system jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sudarno, 1991: 121). Kardiorespirasi merupakan organ tubuh yang paling penting sehingga perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibandingkan dengan komponen yang lain, yaitu dengan cara membina dan mengembangkannya. Bagi anak sekolah dasar yang pada hakikatnya mereka banyak melakukan aktivitas fisik yaitu dengan bermain, memerlukan daya tahan kardiorespirasi yang baik, sehingga hasrat untuk Bergeraknya dapat terpenuhi dengan baik pula.

Komponen-komponen kemampuan fisik secara menyeluruh tersebut harus diberikan kepada anak mulai awal yaitu sekolah dasar, supaya anak mendapatkan pengalaman yang cukup tentang berbagai macam kekayaan bergerak, seperti dikemukakan oleh lain Adams (1988: 6) bahwa dasar gerakan yang lebih luas harus diberikan pada awal masa kanak-kanak. Beberapa kemampuan fisik akan diformulasikan secara baik pada usia sembilan tahun. Jika anak tidak memiliki kemampuan fisik yang memadai pada usia ini, maka kemungkinan besar ia akan ditolak sebagai teman bermain oleh yang lain. Oleh sebab itu, kaitan yang sangat penting dari guru pendidikan jasmani dan olahraga, di sekolah dasar adalah mengenai anak yang jasmani atau fisiknya kurang mampu agar sedini mungkin menentukan tindakan-tindakan perbaikan yang diperlukan. Anak yang menbenci pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah lanjutan adalah anak yang kurang berlatih jasmaninya dan tidak pernah berhasil.

Kemampuan fisik harus diimbangi pula dengan kemampuan kognitif. Belajar keterampilan gerak disertai pula dengan pengetahuan mengenai konsep dari masing-masing gerak itu sendiri, walaupun secara sederhana. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 13) menyatakan bahwa dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, fisik dan psikis anak sama-sama aktif melakukan kegiatan. Bukan hanya fisik saja yang aktif melakukan kegiatan, tetapi psikisnyapun turut berperan aktif dalam menentukan bagaimana supaya dapat menentukannya dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar, serta mencapai sasaran yang diinginkan. Maka dari itu dengan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, anak dilatih untuk dapat bertindak dengan cepat dan tepat, serta akan dapat ditingkatkan dalam kecepatan proses berpikir d atau kognitifnya.

Selain keterampilan fisik dan kognitif, anak perlu dididik dan dikembangkan kemampuan afektifnya. Guru harus dapat menanamkan kepada anak agar mereka mau dan menyukai kegiatan atau aktivitas jasmani dan olahraga serta memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

Selanjutnya guru dapat menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, jujur, tanggung rasa, dan sebagainya. Jadi kemampuan anak perlu dikembangkan secara menyeluruh (*multilateral*) meliputi keterampilan kemampuan fisik meliputi unsur-unsur kebugaran jasmani, kognitif atau pengetahuannya, serta afektif atau sikapnya.

### **Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar**

Pengertian pembelajaran pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dengan pendidik serta lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut bertujuan meningkatkan keterampilan fisik dan motorik serta nilai-nilai fungsional meliputi kognitif, afektif, dan sosial. Keterampilan fisik dan motorik sangat perlu diberikan bagi anak secara multilateral sebagai landasan untuk mengembangkan kemampuan berikutnya atau mengembangkan keterampilan olahraga. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang secara baik, sehat dan segar jasmaninya, serta pribadinya berkembang secara harmonis.

Mulai kelas awal di sekolah dasar, anak dibina dan dikembangkan dasar keterampilan pengolahan tubuh, yang dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Keterampilan lokomotor, yang meliputi gerakan-gerakan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, seperti: jalan, langkah, luncur, skip, lompat, hop, rangkai, guling, cangkang, dan tukik.
2. Keterampilan nonlokomotor, yang meliputi gerakan-gerakan yang dilakukan di tempat, seperti penguluran, melengkung, memilin, meringkuk, membalik, memutar, menyergap, mengelak, dan keseimbangan di tempat.
3. Keterampilan manipulatif, yang meliputi gerakan yang menggunakan objek seperti bola dan simpai, dan alat bantu seperti pemukul dan raket. Gerakannya seperti menangkap, menghentikan, membawa, melempar, mendorong, dan memukul. (Iain Adams dan Rahantoknam. 1988:27-29).

Selanjutnya semua komponen kemampuan jasmani harus dibina dan dikembangkan agar pertumbuhan anak dapat berjalan sesuai dengan bertambahnya usia mereka. Komponen-komponen kemampuan jasmani tersebut meliputi: kekuatan otot (*muscle strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak/daya eksplosif (*explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction time*), serta daya tahan kardiorespirasi (*endurance capacity/aerobic capacity*) (Dangsina Moeloek, 1984: 3).

Diharapkan jika semua komponen kemampuan fisik dapat dibina dan dikembangkan dengan benar, maka pertumbuhan anak akan dapat berjalan dengan baik, serta kebugaran jasmani juga akan berkembang sesuai dengan bertambahnya usia mereka. Guru pendidikan jasmani perlu memahami bahwa aktivitas pengembangan komponen-komponen kemampuan jasmani secara kompleks itu perlu, agar anak sekolah dasar mempunyai pondasi atau landasan kemampuan jasmani yang luas, sehingga akan menopang terhadap pengembangan kemampuan jasmani berikutnya serta kesegaran jasmaninya. Maka dari itu guru pendidikan jasmani harus mampu melaksanakan serta memiliki arah dan tujuan yang benar dalam membelajarkan pendidikan jasmani dan olahraga terhadap anak sekolah dasar.

Pengertian olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak. Pelaksanaan olahraga di sekolah biasanya diselenggarakan melalui kegiatan olahraga pilihan dan ekstrakurikuler. Tetapi jika diadakan kegiatan kejuaraan olahraga baik dalam satu sekolah maupun antar sekolah, kemenangan bukanlah tujuan utama dan olahraga yang sangat kompetitif untuk pencapaian prestasi setinggi-tingginya tidak dianjurkan (Toho Cholik dan Rusli Lutan. 1997: 10-11).

Semua anak pada dasarnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak merupakan salah satu bagian yang sangat penting di dalam hidupnya. Berbagai bentuk dan macam gerakan yang diperoleh anak merupakan landasan di dalam memasuki tahap-tahap perkembangannya yang meliputi pengetahuan, nilai dan sikap, maupun keterampilan gerak itu sendiri (kognitif, afektif, dan psikomotor). Maka dari itu hendaknya anak diberikan kesempatan yang cukup untuk mencoba melakukan berbagai macam dan bentuk gerakan agar mereka memperoleh banyak pengalaman gerak.

Faktor lingkungan akan mempengaruhi keberhasilan anak dalam belajar keterampilan gerak. Salah satu usaha untuk mewujudkan keberhasilan anak dalam belajar keterampilan gerak adalah melalui program pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 17) bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar melalui berbagai bentuk gerakan, memberikan sumbangan yang sangat besar dan bermakna bagi anak-anak sekolah dasar terhadap pengembangan kemampuan jasmaninya.

Ma'ruf Zuraiq (2008: 217) menyatakan bahwa anak kecil lebih memahami hal-hal yang konkret daripada hal-hal yang abstrak, mereka tertarik pada gambar-gambar benda konkret daripada perkataan yang teoritis. Hal senada juga dikemukakan oleh Slamet Suyanto (2008: 5) bahwa anak kecil beralih dari fase praoperasional ke konkret operasional. Cara berpikir konkret berpijak pada pengalaman akan benda-benda konkret, bukan berdasarkan pada pengetahuan atau konsep-konsep abstrak. Bagi anak lebih baik diberikan pembelajaran dengan memberi banyak kesempatan untuk bergerak atau beraktivitas fisik sesuai dengan kemampuan mereka daripada lebih banyak diberikan teori-teori, karena yang diperlukan bagi anak adalah pemenuhan akan bergerak melalui bermain.

Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 12) bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar seharusnya berpedoman kepada hal-hal sebagai berikut:

1. Individu anak sebagai manusia unik yang memiliki karakteristik serta kebutuhan yang berbeda-beda.
2. Mendasarkan nilai kemanusiaan, kecintaan, dan ketulusan.
3. Pembelajaran yang berpusat kepada anak.
4. Aktivitas fisik yang bervariasi.
5. Suasana kelas yang fleksibel atau tidak kaku.
6. Mempertimbangkan minat, kebutuhan anak, dan masyarakat.
7. Guru sebagai motivator dan fasilitator.
8. Pengembangan kepribadian seutuhnya (fisik, mental, sosial, dan intelektual).
9. Memodifikasi pembelajaran.
10. Siswa aktif belajar.
11. Evaluasi diri dalam rangka penumbuhan disiplin diri dan tanggung jawab pribadi.
12. Kurikulum yang luas dan fleksibel, serta hindari spesialisasi yang terlalu dini.
13. Adakan komunikasi dan kerja sama dengan berbagai instansi terkait.

Materi pendidikan jasmani dan olahraga yang telah disusun dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga hanyalah merupakan salah satu alat dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Perlu dipahami bahwa guru tidak membelajarkan senam, atletik, maupun permainan, akan tetapi mendidik anak sekolah dasar melalui bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam senam, atletik dan permainan.

Dewasa ini kita semua dapat merasakan bahwa secara umum aktivitas fisik anak menurun. Di satu sisi merupakan keberhasilan dari perkembangan teknologi, namun di sisi lain anak-anak menjadi terlena dengan kemudahan-kemudahan yang didapat sehingga lupa bahwa aktivitas fisik tetap perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani dengan bermain maupun berolahraga. Sopan santun anak juga dapat kita rasakan menurun. Hal ini disebabkan karena kebudayaan dari negara lain dengan mudah dapat diakses serta kurangnya filter yang dilakukan. Sangatlah tepat jika pendidikan jasmani dan olahraga diberikan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi sebagai alat untuk memberi landasan, mendidik, membina, mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, dan afektif secara menyeluruh untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan secara nasional.

## PENUTUP

Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, tujuannya bukan untuk mencapai prestasi terhadap kecabangan olahraga, melainkan untuk membina kemampuan anak secara menyeluruh (*multilateral*). Kemampuan menyeluruh tersebut mencakup keterampilan fisik dan motorik serta nilai-nilai fungsional yaitu kognitif, afektif, dan sosial. Keterampilan fisik dan motorik sangat perlu diberikan bagi anak secara kompleks sebagai landasan untuk mengembangkan kemampuan berikutnya atau mengembangkan keterampilan olahraga. Melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang secara baik, sehat dan segar jasmaninya, serta pribadinya berkembang secara harmonis. Bukan hanya fisiknya saja yang aktif melakukan kegiatan, tetapi psikisnya pun turut berperan aktif. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, anak dikembangkan kemampuan berfikir (kognitif), tingkah laku (afektif), serta sosialnya. Penerapan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara menyeluruh (*multilateral*) dalam jangka waktu yang lama lebih menguntungkan daripada yang secara khusus hanya dikonsentrasikan pada kecabangan, misalnya atletik atau senam saja. Pemberian spesialisasi kecabangan olahraga terlalu dini secara pedagogik sesungguhnya kurang menguntungkan bagi perkembangan pribadi anak. Penyajian materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dalam bentuk bermain dan disesuaikan dengan kemampuan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Iain Adams dan Rahantoknam. 1988. *Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.
- Ma'ruf Zuraiq. 2008. *Cara Mendidik Anak Dan Mengatasi Problemanya*. Bandung: CV. Nuansaaulia.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.
- Rusli Lutan, dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Slamet Suyanto. 2008. *Strategi Pendidikan Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Sudarno. 1997. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Ditjendikti.
- Suhantoro. 1986. *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. 1997. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjendikti.

# PENGOPTIMALAN LEMBAGA PENDUKUNG SEBAGAI SARANA PENUNJANG DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA

oleh :  
**Faidillah Kurniawan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## ABSTRACT

In the globalization era at now when all of the life aspect is too depend financing concerning and also without a sportlife, when a sport not just like the tool achievement and just hobby's distribution. But away in sport have a sale point separate which is able to accommodate about of all type needed. In fact as a sport establishment is have a performance. Sport performance of watch closely in Indonesia country as long as top down, can to appreciate about some idea like this: (1) Renovation of the performance sport establishment type in field, (2) Educational sport have as a base performance at the Student level, and (3) the sport commercialize in Indonesia. Without the target one of all not efisien moved and another that must have evaluation and organizing. Sport performance is true also can to become as a media and the preise of room for Nation character building. Sport can to become the culture icon for lift up manliness and a country prestige which to be honored and cultured.

**Keyword** : Optimalitation, sport performance, institute supporter.

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi seperti yang terjadi sekarang ini dimana segala aspek kehidupan sangat bergantung terhadap pendanaan demikian halnya dengan olahraga, dimana olahraga tidak hanya sebagai sarana prestatif dan penyaluran hobi saja. Akan tetapi olahraga memiliki nilai jual tersendiri yang mampu mengakomodir segala bentuk kebutuhannya. Tidak dapat dipungkiri akomodasi yang besar dan infrastruktur yang relatif mahal masih menjadi kendala utama untuk kemajuan olahraga di Indonesia. Sebagai bukti pembinaan olah raga yakni adanya prestasi. Prestasi tersebut terukur yang diperoleh pada kejuaraan resmi dan diikuti banyak atlet dari berbagai daerah bahkan Negara.

Budaya olahraga untuk melanjutkan peningkatan prestasi dan kesejahteraan rakyat, ada dua hal yang ingin dicapai, dari budaya olahraga yang tinggi diharapkan secara langsung dapat meningkatkan prestasi olahraga. Dengan budaya olahraga yang tinggi merupakan pondasi utama untuk terwujudnya prestasi yang gemilang. budaya olahraga yang tinggi merupakan pemicu dan pemacu bagi tumbuh kembangnya pembangunan di sektor pariwisata dan ekonomi masyarakat melalui jasa dan industri olahraga. Prestasi yang dicapai para atlet kita dalam *multievent* terus menurun. Ini berarti keberadaan atlet kita, di kawasan Asia Tenggara sekalipun, bisa dikatakan tidak masuk hitungan. Beberapa negara tetangga yang dulu selalu di bawah kita, sekarang maju pesat.

Sebagai bukti, dalam SEA Games XXIII di Filipina yang beberapa hari lalu berakhir, Indonesia mencatat prestasi terburuk sepanjang sejarah keikutsertaannya, karena duduk di peringkat kelima. Siapa yang harus bertanggung jawab atas kegagalan ini. Mengapa hal itu bisa terjadi justru dalam era perkembangan ilmu dan teknologi keolahragaan yang sangat pesat. Apakah regenerasi pembibitan dan pembinaan calon-calon olahragawan berprestasi kita sudah ditangani dan dilakukan dengan tepat. Masih banyak pertanyaan yang perlu dicarikan jawaban untuk dapat mengatasi kemunduran prestasi olahraga bangsa ini.

## PEMBAHASAN

*Men Sana in Corpore Sano*, dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Mengandung arti bahwa untuk membentuk mental yang sehat dibutuhkan kondisi fisik atau raga yang kuat. Daya pikir, kreativitas, dan inovasi

bangsa akan terpacu bilamana prestasi olahraga kita juga tinggi, yang sayangnya saat ini masih belum menggembirakan. Mengamati prestasi olahraga bangsa Indonesia yang kian lama kian menurun, lihat prestasi Indonesia di Sea Games hanya peringkat 4 padahal kita semua tahu jumlah penduduk Indonesia paling banyak diantara Negara-negara peserta lainnya.

Apa yang harus kita katakan ketika negeri berpenduduk lebih dari 220 juta jiwa ini miskin prestasi di ranah olahraga. Apa pula yang mesti kita katakan ketika lapangan olahraga sarat dengan perilaku kekerasan yang nihil dari nilai-nilai *fairplay* dan kejujuran. Sudah demikian parahkah mentalitas birokrasi dan kepengurusan di bidang olahraga sehingga gagal menemukan generasi bertalenta hebat dan menciptakan *atmosfer yang kondusif* dalam mengangkat nama Indonesia di mata dunia. Coba kita merunut beberapa pendapat di bawah ini.

- a) Pertama; mungkin banyak orang berpendapat bahwa karena anggota badan organisasi olah raga kita tidak jauh dari orang pemerintahan, yang notabene tidak jauh dari budaya korupsi sehingga dana yang seharusnya digunakan untuk membina atlet menjadi tidak tentu arahnya. Juga banyak kolusi dan nepotisme sehingga hanya atlet yang dekat dengan penguruslah yang akan dikirim bertanding atau mengikuti pemusatan latihan (Guntur, 2010 ; 2).
- b) Kedua; kenapa prestasi olahraga Indonesia belum teratur. Sebenarnya adalah masalah ekonomi, kita bisa lihat bibit-bibit atlet berprestasi bangsa ini yang harusnya diusia belasan sudah berlatih dan terus berlatih, justru dituntut dengan kegiatan mencari uang, dikota-kota pengamen, pengemis lihatlah usianya bukan cuma belasan, balita bahkan yang masih ada di ayunan sudah dituntut mencari uang mana bisa mereka berlatih olahraga, mana ada orang yang peduli tentang bakat alami yang mereka miliki (Isandri, 2007 ; 2).
- c) Ketiga; olahraga bukan cuma menuntut kondisi fisik semata, tingkat kecerdasan intelektual (IQ) sangatlah diperlukan. Padahal kita tahu perkembangan IQ harus dimulai dari masa kecil bahkan sejak di dalam kandungan, kecukupan gizi harus dipenuhi dengan maksimal, sekarang berapa banyak yang bisa demikian (Suklowor, 2008 : 1-2).

Dari sekian banyak dan panjang torehan prestasi Nasional di Negara kita, mungkin ada beberapa gagasan di bawah ini yang dapat menjadi peluang untuk dapat mendongkrak kembali prestasi olahraga Negara kita dengan bekerja sama kepada pihak – pihak tertentu agar terjalin kerjasama yang sinergis di dalamnya.

#### **A. Renovasi Pola Pembinaan Olahraga Prestasi di Lapangan**

Harus diakui, pembinaan olahraga prestasi di Indonesia belum sepenuhnya memanfaatkan hasil-hasil temuan dan pengembangan iptek keolahragaan. Selain itu, pendekatan pembinaan yang dilakukan pelatih masih cenderung menggunakan spesialisasi dini dibanding penggunaan sistem multilateral. Jalan pintas atau model pembinaan instan juga masih sering dilakukan. Menteri yang menangani olahraga dan implementasi UU Keolahragaan diharapkan bisa mengatasi masalah-masalah itu. Namun, dalam susunan kabinet yang mengurus olahraga ternyata jabatan yang muncul adalah menpora bukan menteri olahraga. Memang harus ada renovasi dalam pembinaan olahraga prestasi (Sawali, 2010 ; 1-2).

##### **a) Tingkat Provinsi**

Meskipun pada pertengahan tahun ini Menpora sudah berinisiatif melakukan MoU dengan Departemen Dalam Negeri agar di setiap provinsi ada dispora terkait dengan otonomi daerah, kenyataannya belum semua daerah memenuhi anjuran tersebut. Karena itu, agar MOU tentang pembentukan dispora dapat terwujud, maka departemen terkait juga perlu memberikan dorongan pada jajarannya di daerah, mengingat badan baru itulah yang akan bertanggung jawab langsung terhadap maju-mundurnya pembinaan olahraga prestasi di daerah (Khomsin, 2005 : 1).

Program-program itu harus nyata dan dapat diakses oleh setiap warga masyarakat yang memerlukan, khususnya dalam pembinaan olahraga yang dilakukan. Dengan adanya kerja sama yang baik antara pemerintah (dalam hal ini Kantor Menpora) dengan masyarakat yang *concern* dengan pembinaan olahraga, maka diyakini prestasi olahraga di Indonesia akan mudah untuk dibangkitkan kembali. Sekarang, kita telah punya Undang-Undang Keolahragaan. UU ini telah ditetapkan sejak 9 September 2005. Pihak-



pihak yang terlibat langsung dengan pembinaan olahraga wajib mensyukurinya, karena di dalamnya mengandung segala hal tentang hak dan kewajiban serta tata aturan yang menyangkut pembangunan dan pelaksanaan kegiatan di bidang olahraga.

Itu juga membuat hal-hal yang terkait dengan jaminan masa depan atlet maupun pelatih serta pembangunan sarana dan prasarana olahraga menjadi jelas. Semua itu sudah dimaktubkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, tinggal bagaimana segera mengimplementasikannya di lapangan, sehingga hak dan kewajiban masyarakat ketika berinteraksi dengan dunia olahraga makin jelas.

#### **b) Peran Iptek**

Berdasarkan pengamatan, para pembina yang ada di klub-klub maupun yang ada di pusat-pusat latihan yang diselenggarakan oleh PB cabang olahraga pada umumnya belum memanfaatkan hasil-hasil penelitian ilmiah yang terkait dengan suatu cabang. Bahkan pemanfaatan teknologi keolahragaan kita jauh tertinggal dibanding negara-negara tetangga, apalagi dengan negara-negara maju. Dengan kondisi demikian, jelas prestasi yang dikembangkan tidak mungkin untuk dapat dipacu dengan cepat sesuai sasaran yang sudah ditargetkan. Dalam pembinaan olahraga modern seperti sekarang, pemanfaatan iptek terbaru tidak bisa ditawar-tawar lagi.

Pemanfaatan ilmu keolahragaan di Indonesia juga masih menjadi persoalan yang sangat memprihatinkan. Masih banyak pelatih yang ditugaskan membina atlet di klub-klub maupun di pusat-pusat latihan, hanya berdasar pengalaman dalam menyiapkan aspek fisik, teknik, taktik, psikis, serta strategi. Dia belum mendasarkan diri pada ilmu-ilmu yang terkait serta data-data ilmiah yang benar dan akurat. Selain itu, masih banyak pelatih di Indonesia yang meyakini bahwa untuk menghasilkan prestasi olahraga, yang paling tepat adalah spesialisasi dini. Sebenarnya model pendekatan ini sudah ditinggalkan 10-20 tahun lalu oleh negara-negara yang sudah maju pembinaan olahraganya.

Memang benar, pembinaan yang dimulai sejak usia dini akan mampu menghasilkan prestasi cepat. Atau pada usia yang masih relatif muda atlet sudah bisa juara nasional, bahkan dunia. Namun, keberhasilan ini jangan dilihat dari satu sisi saja. Di sisi yang lain banyak atlet yang telah berprestasi pada usia dini ternyata tidak dapat mempertahankan prestasinya pada usia emas. Pada usia emas seharusnya seorang atlet menunjukkan jati dirinya. Pembinaan olahraga yang dilakukan melalui pendekatan sistem multilateral tidak bisa menghasilkan prestasi yang secepat mungkin seperti pada saat spesialisasi dini. Namun keuntungannya kalau si atlet sudah mencapai tingkat kematangan juara, dia akan mampu bertahan untuk berprestasi dalam waktu yang lama dan tidak mudah terkena cedera

### **B. Olahraga Pendidikan Berbasis Prestasi Tingkat Siswa dan Mahasiswa**

Olahraga Pendidikan merupakan basis prestasi bagi siswa sekolah untuk menuju masa depan dibidang olahraga maupun prestasi lainnya (Suyanto dalam Fehmiu Rovitavare, 2007 : 1). Pembangunan mental prestasi olahraga harus dimulai sejak dini. Kenapa olahraga prestasi di Indonesia tidak maju. Karena sebagian olahragawan kita banyak melakukan hal-hal yang seharusnya tidak perlu dilakukan. Berbeda dengan luar negeri. Hampir semua atlet mereka adalah mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi. Beberapa hal yang diangkat Suyanto dalam seminar tersebut antara lain pentingnya tujuan dalam sebuah olahraga baik prestasi maupun *fun game*. Tanpa tujuan semuanya akan berjalan tidak efisien. Selain juga perlunya pengorganisasian dan evaluasi. Ini yang jarang dilakukan oleh olahragawan kita baik atlet maupun official. Karena itulah kita harus membangun mereka melalui olahraga pendidikan sebagai basis untuk menuju prestasi nantinya.

#### **a) Sekolah Olahraga**

Cukupkah hanya mengandalkan bakat dan talenta individual untuk mencetak atlet handal nasional agar bisa berprestasi gemilang, tanpa harus bekerja keras membina atlet muda itu sejak dini. Ternyata keberadaan sekolah olahraga di suatu daerah atau negara diharapkan dapat berperan mendorong kemunculan atlet handal melalui pendidikan dan pembinaan sejak dini, termasuk memadukan bakat dan

talenta dengan dukungan pembinaan prestasi secara berjenjang dan berkelanjutan. Saat ini prestasi olahraga di Indonesia cenderung menurun, dan menjadi kurang diperhitungkan dalam kancah persaingan dengan atlet dunia, termasuk pada cabang bulu tangkis yang pernah merajai dunia, dan sepak bola yang merupakan olahraga paling populer di negeri ini dan di dunia.

Mencontoh pada keberhasilan negara tetangga, Singapura yang kini termasuk negara yang disegani di Asia Tenggara dan Asia atas prestasi olahraganya yang semakin meningkat akhir-akhir ini. Singapura memiliki atlet handal dan berprestasi pada sejumlah cabang olahraga bergengsi di negaranya mancanegara. Negeri kecil tapi kemampuan ekonominya kuat dan berpengaruh di Asia ini, juga berhasil menggapai prestasi di berbagai kompetisi dan kejuaraan pada tingkat Asia Tenggara maupun Asia, dan dunia (Budisantoso Budiman, 2010: 1).

b) Cetak Atlet Berprestasi

Salah satu contoh bentuk kreativitas dari insane olahraga di Singapura dengan menciptakan kampus sekolah yang siswanya harus melaksanakan kurikulum pendidikan berlangsung selama 6-7 tahun dari semula hanya empat tahun, mengembangkan sembilan cabang olahraga utama, yaitu renang, bulu tangkis, tenis meja, menembak, boling, atletik, sepak bola, netball (semacam bola basket), senam, dan beberapa cabang olahraga seperti triatlon. Fasilitas untuk semua cabang olahraga itu terlihat sangat lengkap berada pada areal seluas tujuh hektare, antara lain kolam renang berstandar internasional (olimpiade), dengan dukungan kurikulum dan pengajar serta pelatih yang handal.

Berikut hasil kunjungan PEMDA SUMSEL dalam Budisantoso Budiman (2010; 2-3). ke Singapura seputar Sekolah olahraganya Singapura; untuk mendirikan sekolah ini, perlu perjuangan panjang sejak tahun 1990, melalui pembahasan bersama oleh semacam KONI-nya Singapura, dengan kementerian terkait di negara itu, serta melibatkan kalangan organisasi cabang olahraga setempat. Sejumlah pejabat terkait juga harus melakukan studi banding mengunjungi sekolah olahraga di Malaysia, Thailand, dan Hongkong. Setelah itu, sejumlah upaya dijalankan, termasuk membuat perencanaan sekolah olahraga di yang akan dibangun, menyiapkan infrastruktur serta pengorganisasiannya. Tim pelaksanaannya mulai bekerja tahun 2001 hingga 2002, sampai pada 18 Maret 2002 berhasil membuat model arsitektur SSS yang diinginkan bersama.

Rencana yang disepakati itu, akhirnya dijalankan melalui pembangunan sarana dan prasarana SSS di lokasi yang ditentukan. Bersamaan itu pula, mulai diseleksi para calon siswa, dari sekitar 150 pelamar masuk menjadi hanya 141 siswa baru SSS pertama yang memulai pendidikan mereka pada 5 Januari 2004. Sekolah ini baru diresmikan pada 2 April 2004 melalui acara seremonial yang dihadiri oleh PM Singapura, Goh Chok Tong. Sejak itulah, para siswa SSS bersama guru pembimbing dan pelatih serta pimpinan sekolah berupaya mewujudkan visi dan misi mereka, antara lain untuk mengembangkan kemampuan siswanya secara unggul agar dapat menjadi atlet yang bisa menggapai reputasi dan prestasi internasional. Misi SSS adalah mencetak atlet juara yang berkarakter, melalui pengembangan pendidikan atlet muda berkelas dunia, pendekatan akademik yang memadai, penguatan karakter, dan pengorganisasian yang kuat dan handal.

Kini SSS yang berlogo sepasang sayap berwarna merah dan kuning ini, terus akan mengepakan sayapnya, mendorong kemunculan para atlet muda yang kelak akan menggapai prestasi dunia untuk kebanggaan negaranya.

### C. Komersialisasi Olahraga di Indonesia

Di era globalisasi seperti yang terjadi sekarang ini dimana segala aspek kehidupan sangat bergantung terhadap pendanaan demikian halnya dengan olahraga, dimana olahraga tidak hanya sebagai sarana prestatif dan penyaluran hobi saja. Akan tetapi olahraga memiliki nilai jual tersendiri yang mampu mengakomodir segala bentuk kebutuhannya. Tidak dapat dipungkiri akomodasi yang besar dan infrastruktur yang relatif mahal masih menjadi kendala utama untuk kemajuan olahraga Di Indonesia.

Olah raga tidak dapat bergantung sepenuhnya pada pemerintah, untuk segala kebutuhannya. Jika hal itu terjadi, olah raga harus bersaing ketat dengan berbagai sektor pemerintahan yang lainnya, agar dapat memperoleh kucuran dana. Di saat keuangan pemerintah yang terbatas, maka pemerintah akan menggunakan “akuntabilitas”, sebagai standar dalam mengatur pengeluaran pada setiap organisasi yang dibiayainya (Aulia Rahmat Wibowo, 2010 : 1). Kompetisi untuk memperoleh dukungan dana akan sangat sulit, dengan kondisi keuangan pemerintah yang terbatas. Sementara itu, banyak bidang lain seperti pendidikan, kesehatan, pengentasan kemiskinan membutuhkan lebih banyak dukungan.

Pada masa lalu dan sampai saat ini, kendali keuangan olah raga berada sepenuhnya di tangan pemerintah, yang sekaligus juga memiliki kendali atas organisasi olah raga. Sifat kontrolnya, juga berupa kendali langsung maupun tidak langsung. Hal ini tak dapat dihindari sebagai sebuah realitas. Keadaan ini akan menjadi masalah saat terjadi perselisihan antara suatu organisasi olah raga dengan pemerintah, mengenai langkah terbaik yang akan diambil oleh organisasi olah raga tersebut.

Kadang kala, pemerintah dengan otoritasnya dan kekuasaannya mengambil keputusan kurang berpihak terhadap kemajuan dan pemerataan terhadap perkembangan olah raga. Misalnya, pada masa orde baru, dengan alasan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat, penyelenggaraan Pekan Olah Raga Nasional (PON) selalu diselenggarakan di Jakarta. Kebijakan ini mengakibatkan pemerataan prestasi olah raga dan peran serta masyarakat untuk terlibat secara luas dalam kegiatan olah raga tidak merata, di seluruh wilayah tanah air. Walaupun sekarang kebijakan itu telah berubah, mungkin suatu saat nanti kebijakan politik dengan alasan tertentu akan membatasi kembali penyelenggaraan multieven itu jika olah raga tidak bisa mandiri dalam hal keuangan. Keputusan mengenai olah raga, seharusnya diputuskan oleh orang-orang yang berhubungan/bergerak di bidang olah raga, bukan oleh pemerintah atau organisasi lainnya. Hal ini bisa terjadi kalau organisasi olah raga itu dikelola secara profesional oleh orang-orang yang profesional di bidangnya, termasuk pengelolaan dibidang keuangan.

Selain itu, olah raga tidak dapat bergantung pada donasi cuma-cuma sebagai pendukung keuangannya. Hal ini hampir dipastikan tidak akan mencukupi dalam menopang biaya infrastruktur serta membiayai peningkatan kinerja organisasi dan prestasi olah raga. Oleh karena itu, organisasi olah raga harus mencari alternatif lain dalam pembiayaannya. Hal yang mungkin adalah melakukan kerja sama dengan dunia bisnis dan bidang komersial lainnya.

Istilah komersialisasi, secara populer digunakan dalam konotasi “jahat” merupakan sesuatu yang perlu dihindari dan berlawanan dengan semangat olah raga. Seperti juga hal-hal yang lainnya, sangat penting untuk memahami arti dari istilah komersialisasi. Seseorang tidak akan dapat memahami suatu isu/kondisi yang berkembang, jika ia tidak memahami konsep dasarnya. Komersialisasi dalam konteks olah raga adalah suatu asosiasi antara penyelenggara olah raga, dengan perusahaan bisnis atau komersial lainnya, yang bertujuan untuk menghasilkan keuntungan pada kedua belah pihak.

- 1.) Pertama dan utama, komersialisasi ini merupakan suatu asosiasi, merupakan suatu tindakan yang sukarela dan disengaja oleh kedua belah pihak. Hal ini, merupakan suatu hubungan yang konsensual, sehingga tidak ada satu pihak pun yang merasa terpaksa. Aturan-aturan mengenai asosiasi ini, disepakati oleh kedua belah pihak dan haruslah memuaskan keduanya.
- 2.) Hubungan ini tidaklah bersifat sosial, melainkan “komersial”. Artinya, sang pemberi dana harus memperoleh manfaat yang seimbang dengan dana dan partisipasinya dalam kegiatan olah raga. Organisasi bisnis akan memberikan keuntungan, bagi pihak yang telah menginvestasikan modal atau saham dalam bisnis tersebut. Maka, para pengelola bisnis tidak dapat dengan bebas menggunakan keuangannya pada bidang yang tidak ada kaitannya dengan kemajuan bisnis yang mereka kelola, dan selalu mengupayakan timbal balik dari setiap penggunaan sumber daya yang terpakai.

Olah raga memiliki banyak hal yang bernilai bisnis. Inilah penyebab banyak lahan bisnis yang bisa disiapkan untuk investor yang hendak menginvestasikan dana melalui olah raga. Mereka mau melakukannya karena percaya bahwa investasi tersebut akan menguntungkan. Hubungan komersial yang penting, harus memberikan

manfaat tersendiri bagi olah raga yaitu mendekatkan mereka dengan para pimpinan masyarakat dan pimpinan organisasi bisnis. Akhirnya, terbentuk jalinan kerja sama yang saling menguntungkan dengan dunia bisnis. Dalam rangka menjaga kepercayaan, organisasi olah raga harus mengembangkan rasa tanggung jawab finansial, perencanaan, pengalokasian dana, implementasi dari perencanaan finansial, dan disiplin diri.

Komersialisasi dalam olah raga di negara kita, masih merupakan hal yang langka. Hal ini, bukan berarti tidak bisa dilaksanakan. Mulai sekarang, organisasi olah raga harus merubah misi dan visi, tentang pembiayaan olah raga yang semula dari pemerintah beralih ke sektor non pemerintah atau swasta. Pendanaan olah raga harus melibatkan publik, sekaligus memberikan kesempatan untuk menciptakan kesadaran dan tanggung jawab publik akan nilai olah raga bagi kemajuan dan status bangsa dimata dunia internasional. Penulis memiliki keyakinan, dunia bisnis akan ikut serta dalam kegiatan olah raga karena hal ini akan menguntungkan bisnisnya dan sekaligus sebagai rasa tanggung jawab dalam memajukan prestasi olah raga demi kejayaan bangsa dan negara.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tanpa tujuan semuanya akan berjalan tidak efisien. Selain juga perlunya pengorganisasian dan evaluasi. Ini yang jarang dilakukan oleh olahragawan kita baik atlet maupun official. Olahraga prestasi sejatinya bisa dijadikan sebagai media dan ruang yang tepat untuk membangun karakter bangsa. Olahraga bisa menjadi ikon peradaban untuk mengangkat marwah dan martabat bangsa ke arah yang lebih terhormat dan berbudaya. Di dalam setiap event olahraga terpancar nilai-nilai semangat kebangsaan, nasionalisme, atau patriotisme yang menyatu ke dalam sikap dan karakter pemain. Sikap pantang menyerah, *fairplay*, bermental baja, kreatif, cerdas, berintegritas kuat, dan unsur-unsur karakter positif lainnya harus menjadi sebuah keniscayaan yang dimiliki oleh setiap pemain.

Dalam konteks demikian, idealnya pendidikan karakter tak hanya sekadar “dibumikan” melalui ranah pendidikan, melainkan juga secara simultan perlu “dikawinkan” dengan ranah olahraga. Perpaduan antara kemampuan berolahraga dan karakter yang kuat diharapkan mampu membentuk dan melahirkan insan-insan olahraga masa depan yang berkarakter dan berkepribadian kuat, sehingga sanggup berprestasi maksimal untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Rahmat Wwibowo. (06-01-2010). <http://auliarahmatwibowo.blogspot.com/2010/01/komersialisasi-olahraga-di-indonesia.html>
- Bola net.com. (25-11-2009 18:41). <[http://www.bola.net/olahraga\\_lain\\_lain/koni-prioritaskan-olah-raga-prestasi.html](http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/koni-prioritaskan-olah-raga-prestasi.html)>
- Budisantoso Budiman. (23-07-2010 04:44). <http://www.antaranews.com/berita/1279835089/sumsel-belajar-dari-sekolah-olahraga-singapura>
- Fehmiu Rovitavare. (18-12-2007, 12:10:07). <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=13&jd=Olahraga+Pendidikan%2C+Basis+Prestasi+Siswa&dn=20071218114724>
- Guntur. (2010). <http://www.slideshare.net/iwanpalembang/manajemen-olahraga>
- Khomsin. (13 Desember 2005). <http://www.suaramerdeka.com/harian/0512/13/opi3.htm>
- Newsroom Kalsel. (14-09-2009). [http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com\\_content&task=view&id=10855&Itemid=829](http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com_content&task=view&id=10855&Itemid=829)
- Sawali. (21-09-2010 /19:24). <http://sawali.info/2010/09/21/olahraga-prestasi-dan-pendidikan-karakter/>
- Suklowor. (28-07-2008). <http://suklowor.wordpress.com/2008/11/06/prestasi-olahraga-nasional-artikel-3/>